

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
ANA LAURA FELIPE BRAGA
LETÍCIA DIAS PADUA PIRES



ANÁLISE DO PERFIL DE CORREDORES DE RUA

CURITIBA
2018

ANA LAURA FELIPE BRAGA
LETÍCIA DIAS PADUA PIRES

ANÁLISE DO PERFIL DE CORREDORES DE RUA

Monografia apresentada como requisito à obtenção do título de Especialista, Curso de Medicina do Exercício Físico na Promoção da Saúde, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Anderson Zampier Ulbrich.

Artigo

ANÁLISE DO PERFIL DE CORREDORES DE RUA

Ana Laura Felipe Braga e Letícia Dias Padua Pires.

RESUMO

Os eventos de corrida de rua têm crescido cada vez mais e com isso os adeptos desse esporte. A corrida é um esporte de exercício aeróbico que auxilia na redução de eventos cardiovasculares e também na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial, obesidade e a diabetes tipo 2. Desta maneira o objetivo deste estudo é analisar o perfil de corredores de rua, que participaram de pelo menos uma vez de algum evento de corrida organizado pela empresa Global Vita. Foram sujeitos da pesquisa 1150 corredores, 621 homens e 529 mulheres, que responderam um questionário online com 34 perguntas referentes aos incentivos para a prática de corrida de rua, volume de treinamento, interesses sobre provas e produtos de consumo para a prática esportiva. Concluímos que os corredores praticam a corrida de rua com o intuito de melhorar a saúde, praticando a atividade em ruas e parques da cidade, porém ainda há uma resistência pela procura de profissionais especialistas na área da saúde para o acompanhamento da atividade.

Palavras-chave: corrida, corrida de rua, exercício físico.

INTRODUÇÃO

Entre as mais variadas modalidades desportivas existentes, a corrida de rua vem demonstrado ser uma das principais escolhas entre os indivíduos que buscam um exercício físico para a prática desde 1970 (BALBINOTTI, *et al* 2015).

A literatura traz que o surgimento da prática de corrida de rua iniciou-se na Inglaterra no século XVIII, principalmente com a classe trabalhadora, expandindo-se para o continente Europeu e posteriormente para os Estados Unidos, mas que tem

como o principal marco histórico o “*jogging boom*” que aconteceu por volta da década de 1970 incentivado principalmente pelo médico Kenneth Cooper, criador do “*teste de Cooper*”, que vinculava a corrida de rua como busca pela aptidão física e saúde, aumentando o número de adeptos à modalidade (SALGADO; CHACONMIKHAIL, 2006; SALICIO, *et al* 2017).

No Brasil, as organizações das corridas de rua demoraram um tempo para iniciar, segundo a literatura os registros apontam que em 1880 haviam as “corridas a pé” modalidade introduzida pelos imigrantes ingleses

para o atletismo no país naquela época (ROJO *et al*, 2017). Dallari (2009) relata em seu estudo que a tradicional prova de Corrida Internacional de São Silvestre aconteceu pela primeira vez no dia 31 de dezembro de 1925, às 23h40 com 60 participantes e o percurso totalizava 8,8Km, a partir de 1990 que o percurso se oficializou em 15Km, na 83ª edição em 2007 o número de participantes eram de 16.327.

A corrida de rua é uma modalidade esportiva que tem grande número de praticantes tanto pela facilidade em sua prática, por poder ser executada em qualquer lugar, quanto pelo baixo custo, sendo assim acessível por todas as classes sociais (SANFELICE, 2017; DE OLIVEIRA, 2012; HINO, 2009). A corrida além de ser um exercício físico tornou-se um meio de inclusão social, pois além do bem estar físico e psicossocial os praticantes do esporte podem desfrutar de passeios ao ar livre, longe da monotonia das academias (SANFELICE, 2017).

Com a popularização da modalidade e o aumento do número de praticantes percebeu-se que a corrida era um grande cenário promissor no mercado financeiro, envolvendo os próprios praticantes,

empresas de diversos setores e profissionais que estão diretamente ligados ao esporte (ROJO *et al*, 2018; CAMPOS; MORAES; LIMA, 2014).

A corrida de rua tem sido consideravelmente estudada pelos seus benefícios referentes à saúde e a qualidade de vida. A prática regular desse exercício aeróbio está associada à melhora na função cardiovascular e a prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (PASSAGLIA, 2013).

O objetivo deste estudo é analisar o perfil de corredores de rua que participaram pelo menos uma vez de algum evento de corrida organizado pela empresa Global Vita.

METODOLOGIA

O presente estudo é caracterizado como uma pesquisa quantitativa, transversal realizado por meio de coleta de dados através de um questionário eletrônico auto administrado (THOMAS; NELSON, 2012). A amostra foi composta por 1150 corredores, 621 (54%) homens e 529 (46%) mulheres. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário eletrônico composto por 34 perguntas para analisar o perfil dos corredores que participaram pelo menos uma vez

de algum evento organizado pela empresa Global Vita. O questionário consistia com perguntas sobre volume de treinamento, interesses sobre provas e produtos de consumo para a prática esportiva e o período de coleta

foi de 18/07/2018 à 07/08/2018. Os dados da pesquisa foram coletados pela empresa organizadora de eventos e compartilhados com os pesquisadores do estudo.

RESULTADOS

Características dos participantes

Os resultados obtidos com a aplicação do questionário serão demonstrados a partir de gráficos para obter melhor visualização. No gráfico 1 está relatado a distribuição de gênero dos participantes que responderam a pesquisa.

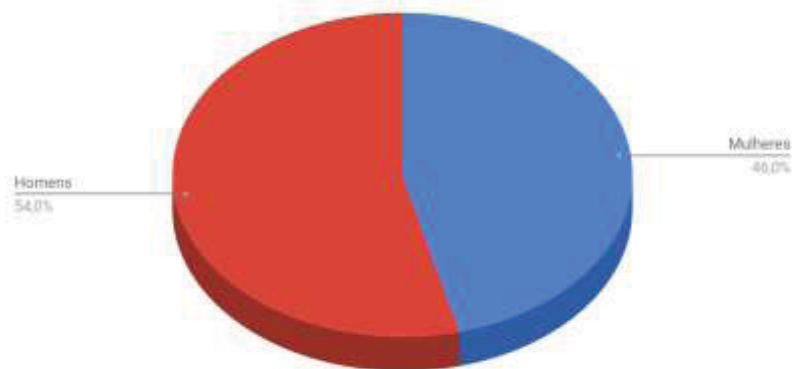


Gráfico 1 - Gênero dos entrevistados

A pesquisa foi realizada por uma plataforma *online*, o que abrangeu demais estados e não somente de corredores do estado do Paraná, mas que ainda assim apresentou sua maioria (79%) (gráfico 2).

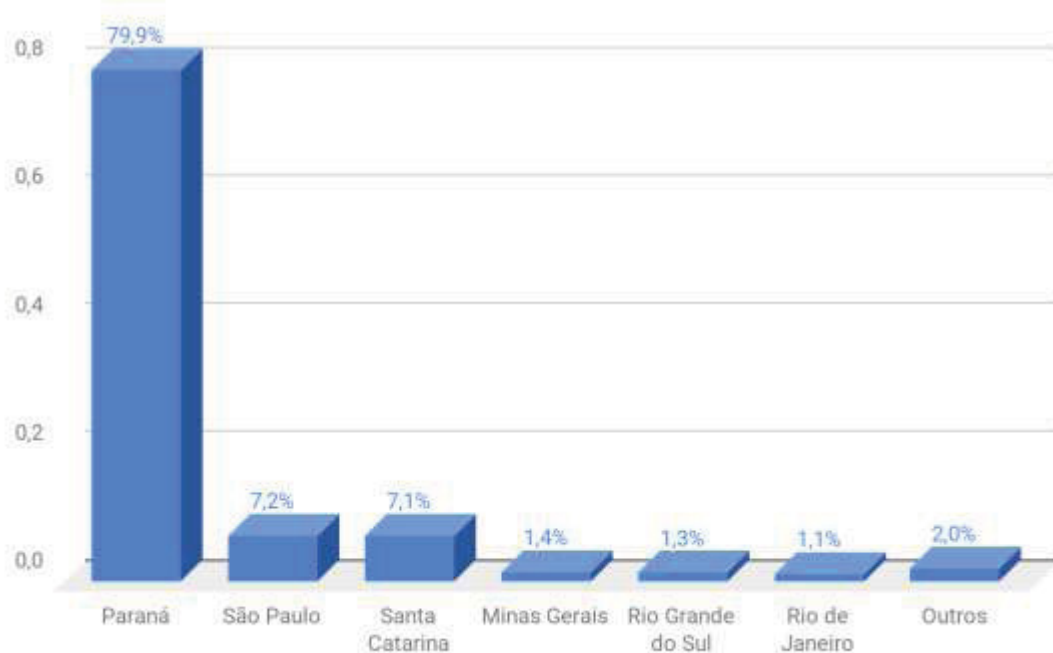


Gráfico 2 - Estado onde residem os entrevistados

A faixa etária dos entrevistados variou de ≤ 24 anos a ≥ 55 anos, apresentando a maior prevalência na idade de 35 a 44 anos, e seqüencialmente entre 25 a 34 anos (gráfico 3).

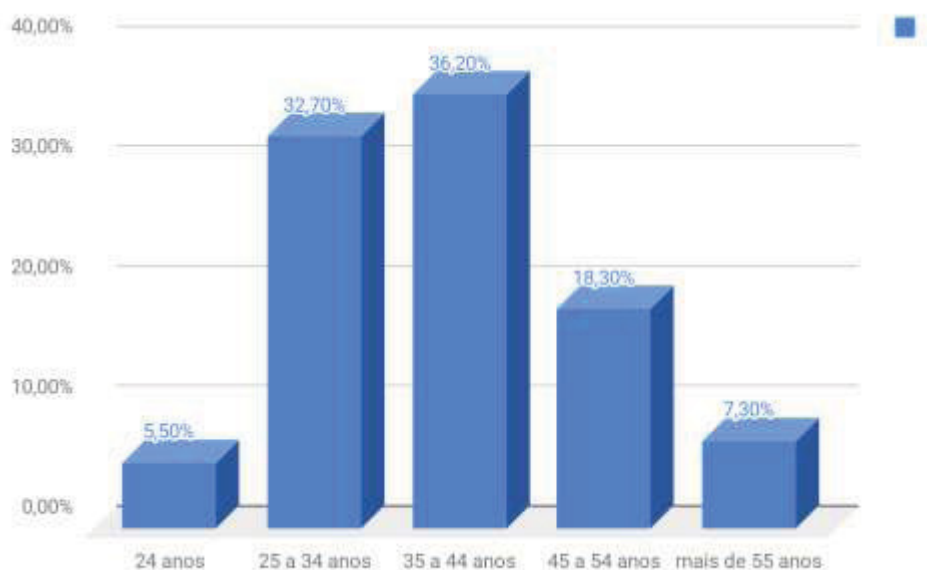


Gráfico 3 - Idade dos participantes da pesquisa

Quando perguntado sobre os principais estímulos para a prática para corrida de rua (gráfico 4), as respostas com maior freqüência foram saúde, prazer na corrida e condicionamento físico. Os corredores podiam assinalar até três opções.

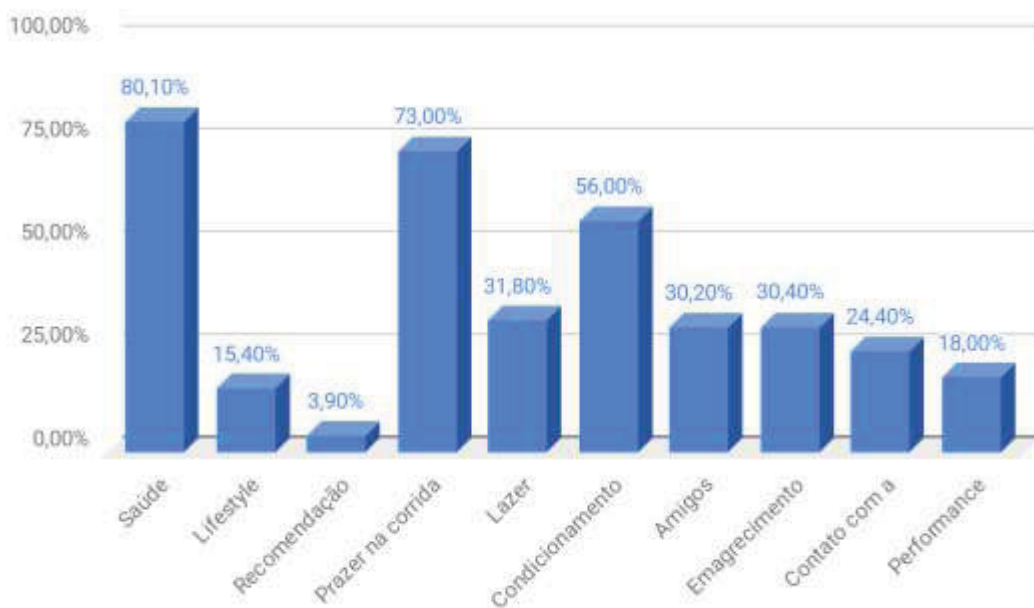


Gráfico 4 - Principais estímulos para correr

Dentro da questão sobre o tempo de prática dos participantes de rua a menor resposta foi de 2,9% para corredores que estavam praticando a menos de 6 meses, e 32,6% dos participantes praticam a atividade de 1 a 3 anos, seguido de 20,4% os participantes que correm de 3 a 5 anos e 14,9% responderam que correm há 10 anos ou mais (gráfico 5).

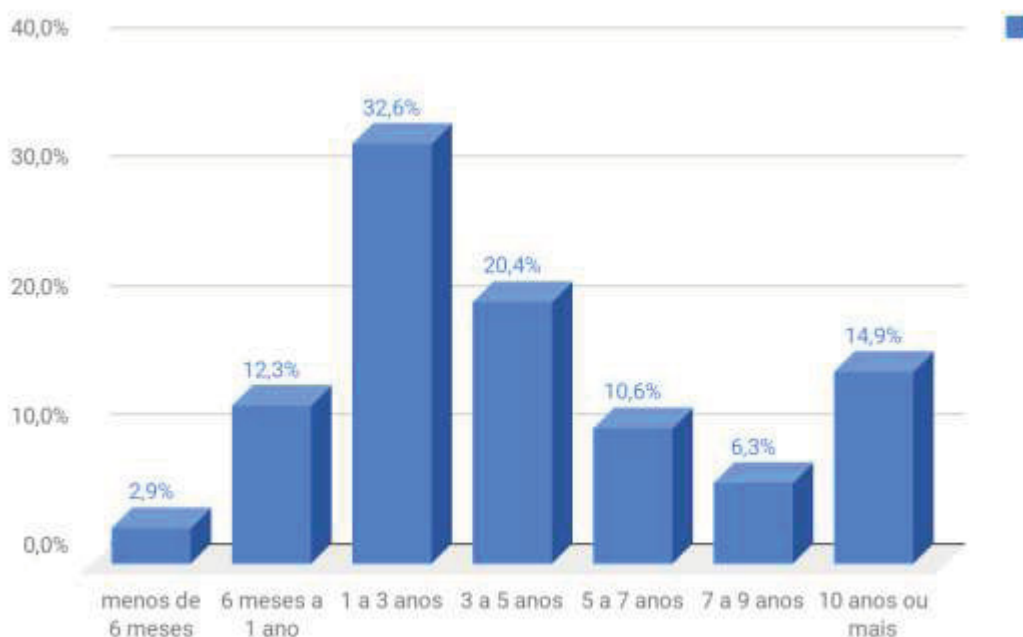


Gráfico 5 - Há quanto tempo pratica corrida

Foi questionado em relação a prática de outros esportes além da corrida, em que os entrevistados podiam assinalar até duas opções de exercícios físicos. A prática de academia (49,10%) foi a atividade mais relatada, seguida de treinamento funcional (25,70%) representada no gráfico 6.

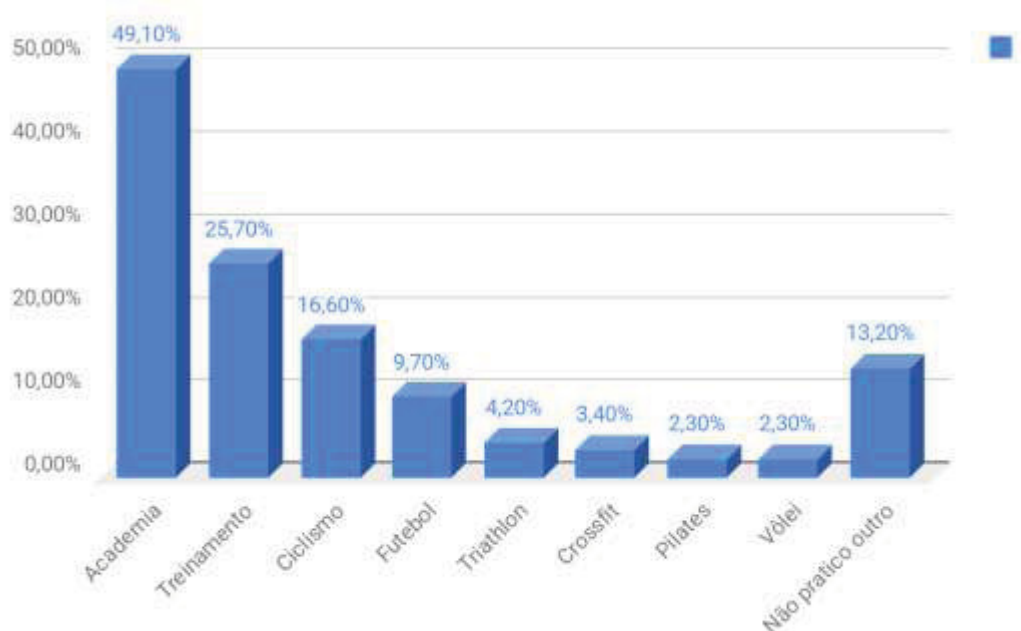


Gráfico 6 - Prática de outro esporte além da corrida

Quando se foi perguntado o principal local de treino dos entrevistados o relato foi que a preferência são nas ruas 57,2% e nos parques 27,90% (gráfico 7).

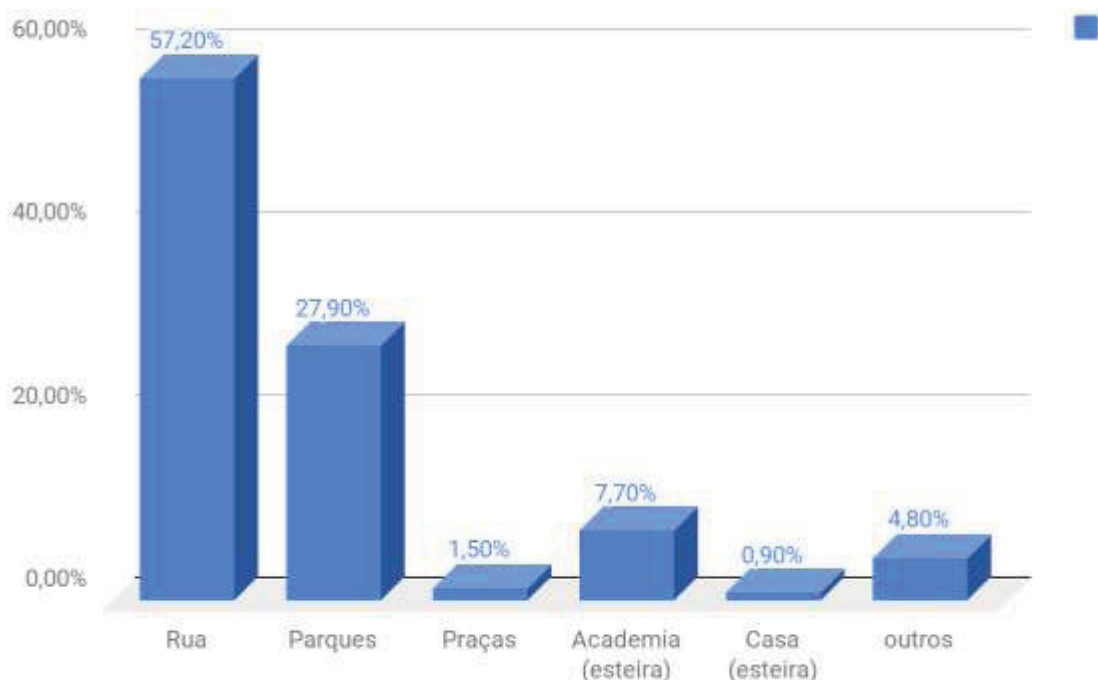


Gráfico 7 - Principal local de treino

Os participantes relataram que a frequência semanal de treino predominante foi de pelo menos 3 vezes por semana (43,9%).

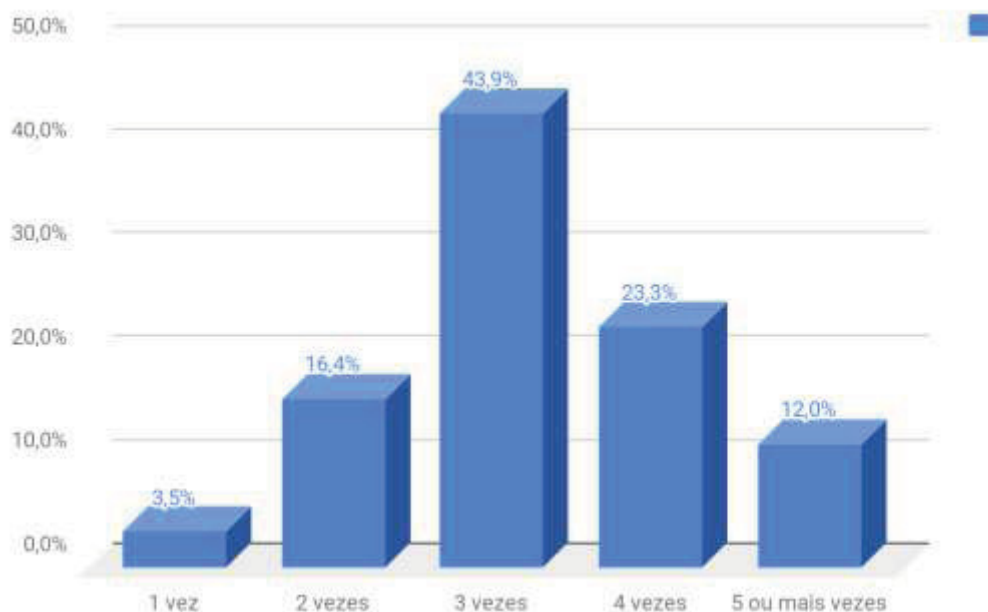


Gráfico 8 - Quantas vezes corre por semana

Sobre o volume de treinamento, 23,6% dos entrevistados percorrem entre 10 a 20 km por semana, 20,5% de 21 a 30 Km e 17,7% entre 31 e 40 Km semanalmente (gráfico 9).

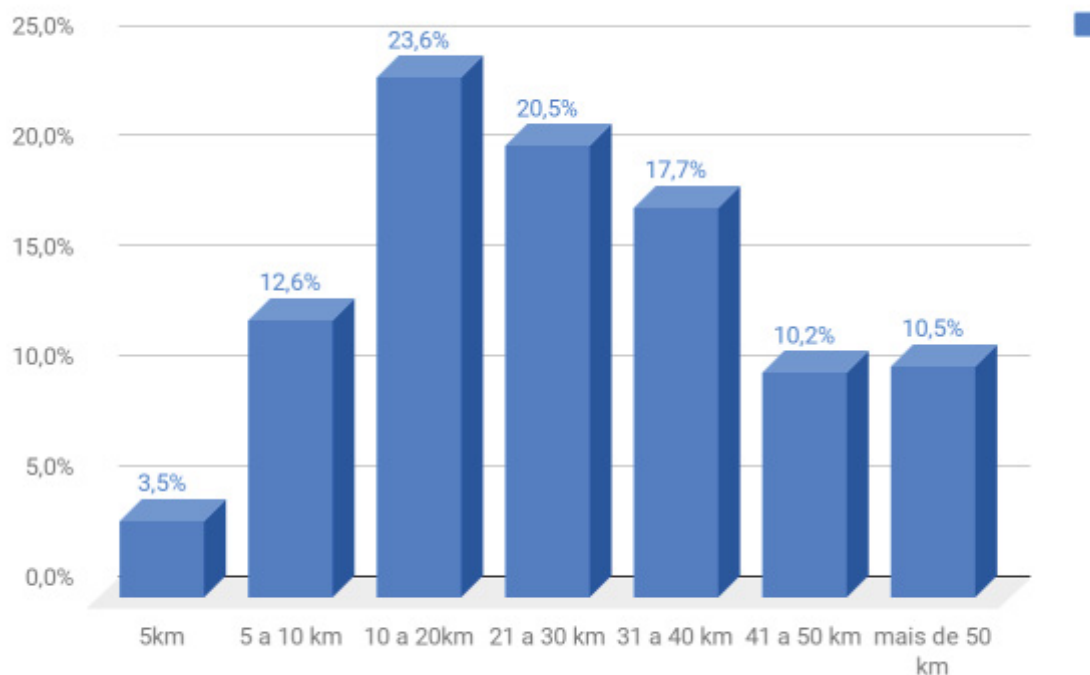


Gráfico 9 - Quilometragem percorrida por semana

Quando perguntados sobre a busca de acompanhamento profissional na área de educação física na prescrição do treinamento, 54% afirmou que sim e 46% afirmou que não (gráfico 10).

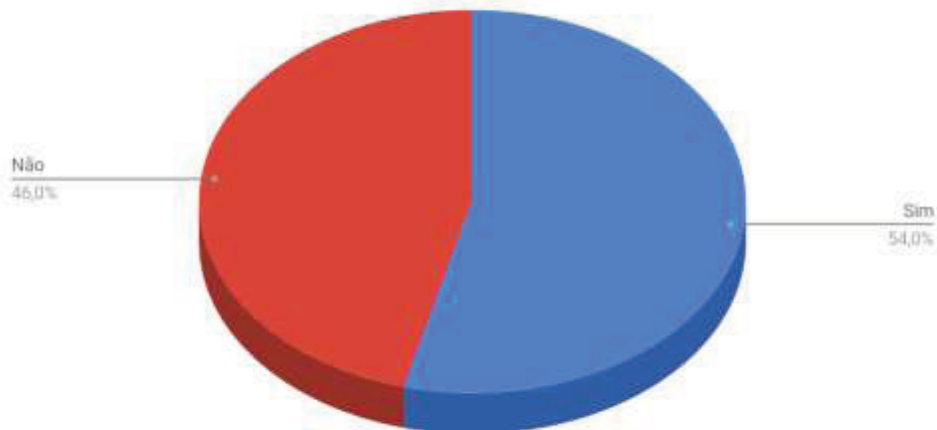


Gráfico 10 - Acompanhamento de profissional de educação física

Quando perguntados sobre a busca de acompanhamento nutricional, 65,8% afirmou que não realizam.



Gráfico 11 - Acompanhamento nutricional

Quando questionado aos participantes se realizavam acompanhamento preventivo de lesões com profissional competente, 74,2% responderam que não.

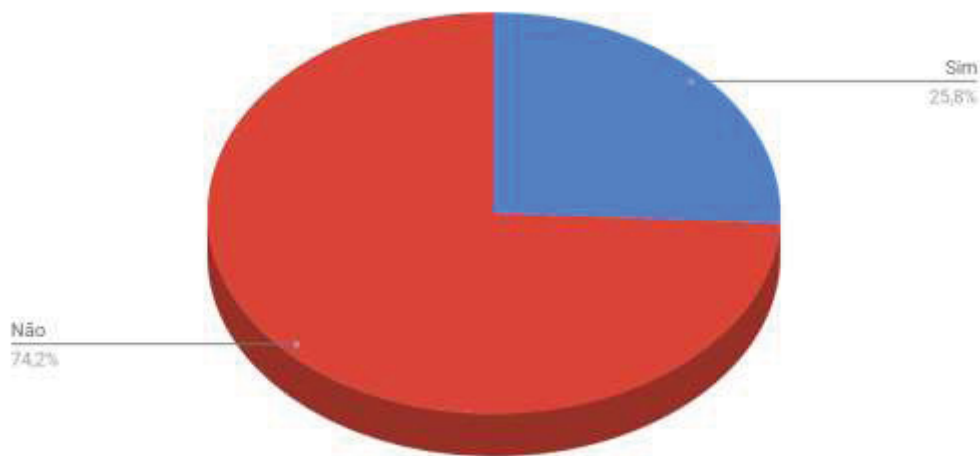


Gráfico 12 - Acompanhamento preventivo de lesão

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo visou analisar o perfil de uma pequena amostra de corredores de rua com relação ao volume de treinamento, preferências de ambiente para treinar, outras práticas desportivas, estímulos para prática da corrida, prevenção de lesões, entre outros.

A proporção de homens e mulheres participantes do estudo foi quase similar, mas os homens apresentaram a maioria (54%). Essa diferença ainda é vista tanto em estudos sobre a temática como nos próprios eventos de corrida, mas o crescimento da participação de mulheres nas corridas vem

aumentando cada vez mais. Estavam (2016) em seu estudo demonstra um crescimento em oito anos de 175% da participação de mulheres na corrida internacional São Silvestre, onde em 2007 contavam com 2.419 participantes evoluindo para 6.661 no ano de 2015, e 178% na Volta Internacional da Pampulha 1.327 corredoras em 2007 e 3.691 em 2015.

A corrida de rua é um exercício requisitado pelas pessoas, por conta da sua facilidade em praticá-la, pois não necessita de adornos, e bem estar que ela causa nos praticantes. Os benefícios provenientes do exercício aeróbio são diversos, em nossa

pesquisa, os participantes relataram que a saúde é o principal motivo. Um estudo realizado em uma academia de São Paulo, recrutou 30 adultos praticantes de corrida de rua, de ambos os sexos, que responderam um questionário de 8 perguntas referentes a prática de atividades. A pergunta referente aos fatores que os levaram à prática de atividade física, 'condicionamento' foi o item com mais respostas seguido de 'qualidade de vida' (PASSAGLIA, 2013). Essa popularidade da corrida de rua é possivelmente caracterizada pela percepção dos benefícios à saúde que essa atividade proporciona, como a diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares e obesidade (FERNANDES; LOURENÇO; SIMÕES, 2014).

A prática de exercícios físicos vem sendo indicada muitas vezes como tratamento e prevenção de comorbidades como hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia, obesidade, entre outras (SIMÃO *et al*, 2014).

A corrida de rua é considerada um exercício aeróbico que pode auxiliar no tratamento dessas doenças hipocinéticas pois tem o desempenho de aumentar o fluxo de sangue do coração e dos músculos, fazendo com

que o coração "trabalhe" menos para bombear o sangue a todo o corpo, pode provocar emagrecimento reduzindo o percentual de gordura, principalmente a localizada na região abdominal que apresenta um alto fator de risco para hipertensão, dentre outros inúmeros benefícios que a corrida pode provocar (MENEGUCI, *et al* 2017; GULANO; TINUCCI 2011).

Porém um desconhecimento sobre a condição de saúde em conjunto da prática de atividades físicas sem orientação pode agravar ainda mais os fatores de risco da comorbidade, por este motivo o corredor de rua deve fazer exames de rotina para saber sobre a sua saúde e sempre ao exercitar-se procurar profissionais capacitados para atender e respeitar as necessidades que apresentam (DE CASTRO ISHIDA, *et al* 2013).

Segundo Maron (2003) o risco de morte súbita em atletas é de um para 50 mil em idade acima de 35 anos; um dado muito importante visto que 36,2% dos atletas entrevistados no presente estudo tem idade de 35 a 44 anos. Isso ressalta a importância do acompanhamento médico, posto que em que a maioria dos eventos desportivos não tem como pré-

requisito a apresentação de atestado médico.

A corrida proporciona benefícios ao corpo e a mente, mas a falta de acompanhamento profissional na execução das atividades pode causar danos irreversíveis. Os participantes foram questionados em relação ao acompanhamento de profissionais a fim de prevenir lesões e 74,2% relatou não realizar esse acompanhamento. Esse resultado é similar ao achado por de Castro Ishida (2013) em que 57% dos entrevistados praticantes de corrida de rua, também não realizavam acompanhamento de um profissional para realização da atividade.

Uma orientação sobre a técnica do movimento, postura e exercícios educativos são imprescindíveis para a prevenção de lesões nos corredores. Os fatores de incidência de lesão em corredores de rua podem ser classificados em intrínsecos e extrínsecos. Os intrínsecos são aqueles relacionados às características do indivíduo, como idade, sexo, aptidão física, flexibilidade, composição corpórea, entre outras. Já os fatores extrínsecos estão ligados ao treinamento e atividade erros de planejamento e execução do exercício (SALICIO *et al*, 2017; HINO, 2009). Segundo Hreljac

(2005), o índice de lesão é de 70%, tanto em corredores amadores quanto em profissionais relataram ter pelo menos uma lesão em um período de um ano.

Rios e colaboradores (2017) corroboram em seu estudo da correlação entre volume de treino de corrida semanal e a prevalência de lesões, dentro de 123 corredores de rua entrevistados, 27 apresentaram ter sofrido lesões nos últimos 12 meses, onze atletas relataram que percorriam entre 31 e 40 Km por semana, dentre estes quatro apresentaram lesões, e seis corredores relataram percorrer mais de 50 Km semanais, três deles tiveram lesão nos últimos 12 meses. Além do volume de treinamento o autor também relacionou os praticantes que faziam academia em conjunto com a corrida, 50 dos praticantes relataram que praticam academia e dentre esses 8 obtiveram lesão no último ano, 73 disseram não realizar academia e dentre esses 19 apresentaram lesão. No presente estudo 17,7% dos participantes relataram treinar de 31 a 40 Km por semana, 10,2% entre 41 e 50 Km e 10,5% acima de 50 km semanais. Com relação a outras práticas 49,1% relataram fazer academia e 25,7% treinamento funcional, o que

demonstra ser um indicativo para fortalecimento da musculatura e conseqüentemente podendo evitar lesões. Não foi possível correlacionar os nossos dados com o índice de lesão por infelizmente não conter essa questão na entrevista formalizada pela empresa que nos confidencializou os dados, porém achamos interessantes trazer esses estudos para serem abordados em uma próxima pesquisa sobre o tema.

Ao se tratar do treinamento 57,2% dos corredores realizavam em ruas, 27,9% em parques e 8,6% em locais fechados na esteira; Em um estudo realizado por de Castro Ishida *et al* (2013) com 94 corredores, os locais mais utilizados para os treinos foram as ruas, avenidas, rodovias e estradas da cidade (62,3%), seguido de academia (21,7%) e pista de atletismo (10,1%). O resultado dos dois estudos se correlacionam, onde a maioria dos praticantes de corrida, a realizavam em ruas e parques, supondo-o que as cidades não têm locais apropriados para a realização dessa atividade. Ressalta-se que o tipo de terreno em que é feita a corrida, é de extrema importância, visto que a maioria dos corredores

realizam em terrenos duros promovendo assim maior impacto sobre as articulações, principalmente do joelho, e quando associado a má orientação pode acarretar em alguma lesão muscular.

A corrida de rua e outros esportes devem ser realizados com supervisão e acompanhamento de médico, treinador físico, fisioterapeuta, nutricionista e outros profissionais da área da saúde que podem contribuir com desempenho dos atletas. No presente estudo pudemos observar que a maioria dos atletas não realizava acompanhamento com os profissionais. A nutrição é uma área que é pouco lembrada pelos atletas amadores, pois não age diretamente na execução do exercício, 65,8% dos entrevistados não realizavam atendimento com nutricionista. Se o consumo alimentar não for condizente com a atividade física o desempenho do atleta pode estar comprometido. Segundo Goston e Mendes (2011) a insuficiência do consumo de macronutrientes, como o carboidrato, pode alterar a massa muscular, aumentar o risco de fadiga, entre outros malefícios, afetando assim o desempenho do atleta.

Nosso estudo apresenta algumas limitações. O questionário foi elaborado pela empresa que organiza eventos esportivos na cidade de Curitiba, sendo assim não tivemos o total acesso as respostas dos corredores não podendo correlacionar os dados coletados, e algumas perguntas foram descartadas por serem de interesse comercial da empresa. Sugerimos outra pesquisa, com uma amostra maior dos corredores de Curitiba e com um questionário composto por questões mais direcionadas ao desempenho desportivo e perguntas mais específicas que poderiam auxiliar os profissionais da saúde que atuam na área esportiva, e que assim caracterizariam melhor esse grupo.

Concluimos que estudos sobre essa temática são de extrema relevância principalmente devido ao crescimento do número de pessoas que vem aderindo a prática da corrida como uma escolha de atividade física a ser realizada. A atividade física tem

sido altamente indicada como forma de prevenção e tratamento de doenças hipocinéticas. Com o intuito de reduzir o sedentarismo e a incidência dessas comorbidades a Prefeitura de Curitiba oferece à população vários programas gratuitos a fim de estimular a prática de exercícios físicos. Sugerimos também a importância do acompanhamento de profissionais da área da saúde, médicos, profissionais de educação física, fisioterapeuta, nutricionista, dentre outros, para minimizar os possíveis riscos que a atividade pode acabar provocando. De acordo com os participantes desse estudo podemos constatar que o principal incentivo à prática de corrida de rua é a saúde; que os principais locais onde são realizados os treinos são em ruas da cidade e parques; e que a maioria dos participantes não realizam acompanhamento profissional nas áreas da educação física, fisioterapia, nutrição e acompanhamento médico.

REFERÊNCIAS

- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.
- CAMPOS, M. T.; MORAES, M. B.; LIMA, Edmilson. Rede de Relação e Empreendedorismo da Realização de Corridas de Rua. **VIII Encontro de Estudos em Empreendedorismo e Gestão de Pequenas Empresas (EGEPE)**, v. 43, 2014.
- DALLARI, Martha Maria. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. 2009. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.
- DE CASTRO ISHIDA, Jaqueline *et al.* Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 1, p. 55-65, 2013.
- DE OLIVEIRA, Diogo Gonçalves *et al.* Prevalência de lesões e tipo de treinamento de atletas amadores de corrida de rua. **Corpus et Scientia**, v. 8, n. 1, p. 51-59, 2012.
- ESTEVAM, Lidiane Cristina. Estudo do crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no Brasil. 2016.
- FERNANDES, Daniela; LOURENÇO, Thiago Fernando; SIMÕES, Elaine Cristina. Fatores de risco para lesões em corredores de rua amadores do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 8, n. 49, p. 656-663, 2014.
- GOSTON, Janaina Lavalli; MENDES, Larissa Loures. Perfil nutricional de praticantes de corrida de rua de um clube esportivo da cidade de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 1, p. 13-17, 2011.
- GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. spe, p. 37-43, 2011.
- HRELJAC, Alan. Etiology, prevention, and early intervention of overuse injuries in runners: a biomechanical perspective. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics**, v. 16, n. 3, p. 651-667, 2005.
- HINO, Adriano Akira Ferreira, *et al.* "Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados." *Rev Bras Med Esporte* 15.1 (2009): 36-9.
- MARON, Barry J. Sudden death in young athletes. **New England Journal of Medicine**, v. 349, n. 11, p. 1064-1075, 2003.
- MENEGUCI, Joilson *et al.* Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 4, n. 1, 2017.
- PASSAGLIA, Daniela Guinther *et al.* Efeitos agudos do exercício físico prolongado: avaliação após ultramaratona de 24 horas. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 100, n. 1, p. 21-28, 2013.
- RIOS, Edmar Tiago *et al.* Influência do volume semanal e do treinamento resistido sobre a incidência de lesão em corredores de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 11, n. 64, p. 104-109, 2017.
- ROJO, Jeferson Roberto *et al.* Corrida de rua: reflexões sobre o "universo" da modalidade. **Revista Corpoconsciência**, v. 21, n. 3, p. 82-96, 2017.
- ROJO, Jeferson Roberto *et al.* O MAPEAMENTO DA PRODUÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE A CORRIDA DE RUA EM PERIÓDICOS BRASILEIROS. **Revista Corpoconsciência**, v. 22, n. 1, p. 93-105, 2018.

SALGADO, José Vitor Vieira; MIKAIL, Mara Patraicia Traina Chacon. Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes-street race: Analyses of the growth of the number of competitions and practitioners. **Conexões**, v. 4, n. 1, 2007.

SALICIO, Viviane Martins Mana *et al.* Prevalência de Lesões Musculoesqueléticas em Corredores de Rua em Cuiabá-MT. **Journal of Health Sciences**, v. 19, n. 2, p. 78-82, 2017.

SANFELICE, Rúbia *et al.* Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 64, p. 83-88, 2017.

SIMÃO, Antonio Felipe *et al.* I Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia-Resumo Executivo. **Arq. Bras. Cardiol.[Internet]**, v. 102, n. 5, p. 420-431, 2014.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2012.