

CORRIDA DE RUA: O AUMENTO DE NOVOS ADEPTOS DESSA PRÁTICA ESPORTIVA

DOI: 10.48140/digitaleditora.2021.008.8

8

RESUMO

Objetivos: Analisar o que tem estimulado o crescimento do grande número de pessoas aderindo à prática da corrida de rua.

Metodologia: Utilizada nesta pesquisa foi bibliográfica sob abordagem quantitativa, a técnica utilizada na pesquisa foi a leitura na íntegra dos textos pesquisados, em que se fez uso de livros, publicações em revistas e em periódicos, artigos, teses de mestrado e de doutorado.

Resultados e discussão: São visíveis com relação ao tema abordado, pois através das pesquisas feitas para fundamentar este trabalho, pôde-se perceber a relevância de refletirmos sobre esse tema e principalmente se buscou compreender qual a motivação para o aumento de adeptos a essa prática.

Considerações Finais: Ao finalizarmos o estudo, pudemos perceber o quanto é importante a discussão sobre este tema voltando-se ao crescimento do número dos praticantes da corrida de rua com o passar do tempo. Sendo assim, podemos afirmar que qualquer tipo de exercício físico é um instrumento que melhora a qualidade de vida e a autoestima das pessoas. A corrida de rua, quando instruída por um profissional que tenha capacidade para isso, o corpo agradece, pois ocorre o favorecimento da educação com relação ao corpo, objetivando ao melhoramento do corpo, ou seja, esse fica menos sujeito a doenças.

Iranê Pablo Amorim dos Santos

Graduando em Educação Física da Faculdade AESPI – Ensino Superior do Piauí
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-8702-9150>

Jakson Pereira Bezerra

Graduando em Educação Física da Faculdade AESPI – Ensino Superior do Piauí
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-1136-1026>

Francisco das Chagas Araújo Sousa

Médico Veterinário, Doutor em Ciência Animal e Professor Adjunto da AESPI – Ensino Superior do Piauí
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0001-7244-9729>

PALAVRAS-CHAVES: Corrida de Rua; Exercícios Físicos; Crescimento; Benefícios.

STREET RUNNING: THE INCREASE IN NEW ADEPTS OF THIS SPORT PRACTICE

DOI: 10.48140/digitaeditora.2021.008.8



ABSTRACT

Objective: Analyse what has stimulated the increase in the large number of people joining the practice of street running.

Methodology: Used in this research was bibliographical under the quantitative approach, the technique used in this research was the full reading of researched texts, in which it was made the use of books, publications in magazines and in journals, articles, master's and doctorate's thesis.

Results and discussion: Are visible regarding the approached subject, because through the researches done to fundament this work, it was possible to realise the relevance of us to consider this subject and mainly it was intended to comprehend what is the motivation to the increase in adepts of this practice.

Final Considerations: As we finished the study, we could realise how important it is the discussion of this subject directioned to the increase in the number of street running practitioners as time goes by. Therefore, we can affirm that any physical exercise is a tool that improves the quality of life and the self-esteem of people. The street running, when assisted by a professional that is able to do that, the body thanks, because it occurs the favouring of the education regarding the body, aiming the body improvement, that is, it gets less vulnerable to illnesses.

Recebido em: 24/06/2021
 Aprovado em: 01/08/2021
 Conflito de Interesse: não houve
 Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Street Running; Physical Exercises; Increase; Benefits.



INTRODUÇÃO

Desde a pré-história, e início da antiguidade, o homem usa-se de habilidades motoras como saltar, lançar, correr entre outros que eram utilizados como métodos de sobrevivência. Com o passar dos séculos e milênios essas práticas foram se desenvolvendo constantemente e ganhando destaque, principalmente a habilidade de correr, por ser o meio mais antigo e rápido de locomoção a existir, e nos dias atuais é utilizado em alguns dos esportes de competição.

Salgado & Mikahil (2006) exemplifica que os gregos foram os primeiros a dar grande importância à habilidade de correr, ao usarem como forma de sobrevivência inventaram várias competições importantíssimas. Porém, foi na Inglaterra que se deu o pontapé inicial dessa prática esportiva por volta do século XVIII com a primeira corrida tendo a distância de 84km, então se expandiu pela Europa e chegando nas Américas, principalmente no Estados Unidos; onde na década de 1970 surgiu o jogging boom, uma técnica elaborada pelo médico norte americano Dr. Kenneth H. Cooper, criador do famoso teste Cooper que recomendava que a prática de corrida era uma forma de lazer e principalmente trazia pré-disposição e saúde. Diante disso a corrida cresceu de uma forma acelerada, visto que também nesse mesmo período pode-se participar atletas amadores e atletas de elites nas mesmas corridas, porém em pelotões diferentes.

De acordo com associação internacional de federações de atletismo – IAAF, criada em 1912, corridas de rua podem ser disputadas em circuitos, avenidas e até estradas com distâncias variadas de 5km, 10km, 15km, meia maratona (21,097km), 25km, 30km, maratona (42,195 km) e 100km.

No Brasil estima-se que são realizadas em média 1000 corridas por ano e com 250 mil participantes que seguem o modelo de organização da CBAAt (Confederação Brasileira de Atletismo); mas o estopim desse crescimento veio a partir de 1924 na cidade de São Paulo através de uma das corridas mais famosas do mundo “A corrida de São Silvestre” que foi inspirada na corrida noturna francesa; a partir de então cresceu de uma forma significativa em todo o país. (EUCLIDLES et al, 2016).

O presente estudo tem como objetivo geral analisar o que tem estimulado o crescimento de muitas pessoas estarem aderindo a praticar corrida de rua; e como objetivos específicos identificar o porquê as pessoas estão aderindo a essa prática esportiva, e com que finalidade; também apresentar quais os riscos a corrida de rua podem trazer sem o acompanhamento de um profissional de educação física.

Assim justificamos que a corrida de rua tem beneficiado milhares de pessoas em todo o mundo, o número de adeptos a essa prática esportiva tem crescido significativamente no nosso país, todo esse crescimento deu-se por diversos fatores e o grande número de estudos desenvolvido mostrando os benefícios que a corrida pode trazer, chegando a ter 23.000 participantes concluindo a prova em 2013 na maior maratona do Brasil, a corrida de São Silvestre. E conseqüentemente o nosso país tem sido influenciado a esse estilo de vida que tem mudado os hábitos do cidadão brasileiro, encontrando na corrida de rua uma nova maneira de se opor ao nosso grande vilão, o sedentarismo.

CORRIDA DE RUA: CONCEITO E AUMENTO

O crescimento das cidades levou a população a desinteressar-se pelas atividades físicas e outros fatores que contribuíram para essa falta de interesse pelos exercícios físicos foram: o aumento populacional, a pobreza extrema, a criminalidade, a poluição do ar, falta de ambientes públicos para a execução de exercícios entre outros. As doenças que são causadas pela falta de exercícios é um dos problemas da saúde pública.

Nos últimos anos, em consequência dos hábitos adquiridos com a modernidade, o ser humano foi se tornando cada vez mais dependente das tecnologias e deixando-se tornar um ser sedentário, praticando o reverso dos seus antepassados que por necessidade caminhavam cerca de 20 a 40 km diariamente para caçar, pescar e colher seus próprios alimentos. De acordo com Weineck (2003) os seres humanos em suas atividades de rotina dentro da zona urbana caminham cerca de 2 km todos os dias.

Com o crescimento do sedentarismo por consequência houve uma diminuição no gasto das energias e aumentou o consumo de alimentos não saudáveis ocasionando assim o desenvolvimento de diversas doenças entre elas obesidade, hipertensão, problemas nas articulações entre outras. Essas doenças são definidas como doenças hipocinéticas que Allsen et al. (2001) define que são doenças que estão ligadas diretamente a ociosidade e a ausência da prática de exercícios físicos.

Diante do exposto torna-se necessário apresentar o conceito de exercício físico que de acordo com o teórico Barbanti (2011, p.185) é:

[...] uma sequência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com o objetivo de elevar o rendimento. O exercício físico constitui uma exigência básica para o desenvolvimento adequado do corpo.[...]. Os exercícios físicos que são apropriados para o desenvolvimento de certos aspectos da condição física são descritos por termos como exercícios de resistência, exercícios de força, exercícios de velocidade, exercícios de flexibilidade etc.

Corroborando com o autor acima, Macedo et al (2003) discute a importância dos exercícios físicos na melhoria da qualidade de vida das pessoas que sofrem com algumas doenças como ansiedade, diabetes, hipertensão, depressão entre outras e aponta o quanto a prática de exercícios contribui para a melhoria da autoestima.

No entanto o exercício físico pode ser considerado qualquer tipo de movimento realizado no intuito de beneficiar as aptidões físicas e os avanços no rendimento das pessoas nas diversas atividades praticadas por estas, tendo seu reconhecimento por impulsionar muitas alterações para o corpo humano, inclusive traz alguns benefícios como cardiorrespiratórios, aumenta a densidade mineral óssea, diminui o risco com relação às doenças crônicas- degenerativas e melhoras na função cognitiva, além disso está associado diretamente a qualidade de vida por ser algo bem acessível, ou seja, qualquer indivíduo tem liberdade para aderir a prática de exercícios.

Viabilizando que nos exercícios físicos suas características são agregadas a melhoria na qualidade de vida das pessoas que os praticam que de acordo Barbanti (2011) qualidade de vida é como um sentimento geralmente positivo e apaixonante pela vida sem cansaço das atividades do dia-a-dia. Ela está

diretamente relacionada ao padrão de vida das pessoas, ligada ao grau de bem estar físico, mental e social que o indivíduo se encontra.

Na sociedade atual percebemos que houve um aumento na quantidade de pessoas que estão em busca de começar a prática de algum tipo de exercício físico onde dá-se destaque aos exercícios que podem ser praticados ao ar livre até mesmo por conta do período em que nos encontramos onde deve-se respeitar o distanciamento social por conta da covid-19, dentre as atividades mais praticadas e que aumentou a quantidade de praticantes foram as caminhadas e as corridas de rua. Neste trabalho daremos um destaque maior ao aumento dos praticantes das corridas de rua, onde estas podem além de praticadas na rua a sua prática pode ocorrer também em praças e parques ambientais.

Sanfelice et al (2017) aponta que a corrida por ser uma atividade de fácil acesso e ter um custo de prática barato e muito inferior às outras modalidades de esporte, isso é um dos fatores que elevam o aumento dessa prática, até mesmo os participantes podem se sentir à vontade na sua amplitude de espaço para correr, sem muitas exigências de equipamentos para a prática, e ele também pode correr no seu ritmo seja ele leve, moderado ou acelerado, tornando o ritmo da prova autoajustável. Mas estudos mostram que os fatores principais que levam a prática dessa modalidade é a busca por um bom condicionamento físico e uma melhoria na qualidade de vida.

Acredita-se também que este aumento de praticantes se baseia em algumas peculiaridades como é a questão da acessibilidade às pessoas, a promoção dessas corridas é do custo baixo para os organizadores e para os participantes, pois o investimento para o treinamento com um profissional capacitado para dar essa assessoria não é muito caro, caracterizando a corrida de rua como uma atividade física bem popular e também são consideradas atividades relevantes na perspectiva do lazer já que a maioria da população tem acesso a ela Rothig (1983) apud Weineck (1991).

De acordo com Silva e Souza (2013) outro fator importante para o aumento de novos adeptos da corrida de rua foi o crescimento no número de assessorias voltadas para os esportes, destacando-se as especializadas em corridas de rua, observou-se esta grande movimentação das assessorias durante os últimos dez anos. Foi durante este período que esta modalidade se destacou no aumento dos seus participantes e cada vez mais atrai mais pessoas, pesquisas, produtos, serviços e investidores voltados para essa comunidade de atletas.

Antes de começarem um treinamento os corredores atletas ou não-atletas (amadores) devem primeiramente passar por uma avaliação com um profissional da área da saúde em conjunto com o profissional de Educação Física para ambos analisarem o metabolismo dos indivíduos levando em consideração o objetivo de cada um e o resultado que estes esperam, lembrando que deve ser respeitado o tempo de resposta pois este alterna de acordo com o organismo e a genética por conta da diversidade de cada indivíduo.

METODOLOGIA

O TIPO DE PESQUISA

As inquietações relacionadas à temática abordada foram surgindo durante o processo de construção dessa pesquisa e nos levaram a escolher uma abordagem quantitativa, tendo em vista que esta proporciona ao pesquisador uma segurança e que comece esse processo com uma teoria já pronta, onde os conceitos já foram estudados e reduzidos e então começa a procurar de evidências que os pesquisadores irão avaliar e testarem se a sua teoria pode ser provada com fundamentos.

Para Numan (2007, p. 3) a pesquisa quantitativa se apresenta oportuna e controlada, objetiva, generalista, orientada por resultados numéricos, e assume a existência de fatos que são, de certa forma, externos e independentes mediante a perspectiva de um observador ou pesquisador. Desta maneira pode-se afirmar que a pesquisa quantitativa utiliza métodos que tem como objetivo obter resultados pautados em números ou seja o que está sendo estudado deve ser provado. Os métodos quantitativos têm a função de nos apresentar o ponto de vista do pesquisador, juntamente com sua tese, onde está nos levará a analisar as conclusões da pesquisa baseando-se nos dados apresentados, sem ao menos preocupar-se com a questão da opinião e a subjetividade dos participantes.

A abordagem utilizada neste trabalho foi a pesquisa bibliográfica onde fizemos uso de fontes bibliográficas e materiais elaborados, como livros, publicações em revistas e em periódicos, artigos científicos impressos ou encontrados na internet que atualmente é de grande valia por conta da agilidade na hora da pesquisa e por último e não menos importantes os documentos que abordam a temática sabendo que este tipo de pesquisa compreende desde a localização até o fichamentos dos pontos mais importantes dos textos.

De acordo com LIMA; MIOTO (2007, p. 38), pesquisa bibliográfica é um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório, ou seja, elas afirmam que a pesquisa bibliográfica é a responsável por direcionar o trabalho, com a finalidade de comprovar ou contestar teses já existentes é a melhor maneira de se analisar um determinado tema.

Ainda fazendo uso de LIMA; MIOTO (2007, p. 41), destacamos que a leitura é a técnica principal para a realização da pesquisa bibliográfica, pois esta é muito importante para a investigação quando se está em busca de explicações. As autoras destacam ainda que é por meio da leitura que se pode identificar as informações e os dados necessários para analisar sua consistência

Dessa maneira afirmamos que não podemos pular etapas, as formas de leituras devem ser seguidas em si uma leitura feita após a outra. Só depois de efetuar as leituras na íntegra é que podemos relacionar as nossas ideias e fundamentar com a dos autores estudados caso você não siga assim o processo de construção da pesquisa será mais cansativo e complicado.

MÉTODOS DE PESQUISA

Os textos que foram utilizados no acervo bibliográfico deste trabalho são frutos de buscas feitas pelos pesquisadores em plataformas digitais que contêm artigos e trabalhos acadêmicos que abordam a temática como nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO) PubMed da National Library of Medicine e Google Acadêmico. Diante disso os pesquisadores fizeram uma seleção de materiais e realizaram uma revisão nas mesmas levando em consideração o seu objetivo principal que é analisar o que tem estimulado o crescimento no número de pessoas que estão aderindo a prática da corrida de rua.

COLETA, ANÁLISE E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

Os textos relevantes utilizados para o embasamento teórico da pesquisa foram selecionados no período de outubro de 2020 a fevereiro de 2021, para a busca dos estudos fez-se uso de palavras chaves como: corrida de rua; exercícios físicos; crescimento; benefícios. As plataformas eletrônicas utilizadas como base de dados foram Scientific Electronic Library Online (SCIELO) PubMed da National Library of Medicine e Google Acadêmico os pesquisadores fizeram uso de alguns critérios para a inclusão dos estudos disponíveis.

A análise para selecionarem os estudos que utilizaram na pesquisa foi composta por duas importantes etapas: a primeira os estudos passaram por uma pré-seleção e a segunda etapa foi levado em consideração critérios para incluir ou excluir os textos com base na estratégia de busca que os pesquisadores utilizaram nas bases de dados.

MÉTODOS DE PESQUISA

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados de Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Trata-se de uma pesquisa de revisão na qual foi conduzida com o objetivo de: Identificar a relação entre o isolamento social e a prática de exercícios físicos por idosos durante a pandemia (COVID-19)

COLETA E ANÁLISE E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

A busca dos estudos aconteceu no período de Agosto a Novembro de 2020 a partir dos seguintes descritores: isolamento social; exercícios físicos; idosos; idosos; COVID 19. As bases de dados eletrônicas utilizadas foram: Literatura Latino-americana e do caribe em ciências da saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online –(SCIELO). Os critérios de inclusão estabelecidos foram artigos desenvolvidos no Brasil, publicados no idioma português, associados com o tema, foram redigidos na forma de artigos publicados no ano de 2000 a 2020, contendo artigos completos na base de dados. Neste estudo foram utilizados dados devidamente referenciados identificando e respeitando seus autores, observando o rigor ético quanto ao texto científico pesquisado, a propriedade intelectual e as demais fontes de pesquisa, no qual se diz respeito ao uso do conteúdo e de citações das obras consultadas.

RESULTADO

Neste trabalho foram analisados diversos textos encontrados na base de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico entre o período de 2000 a 2020. Fez-se uma seleção de artigos para filtrar o estudo. Sendo 10 LILACS (1 selecionado), SCIELO 23 (5 selecionados) Google Acadêmico 20 (9 selecionados).

Quadro 1. Quadro demonstrativo com relação aos estudos feitos para fundamentar esta pesquisa destacando autores/ano, objetivo(s) e resultados.

Autores/Ano	Objetivo(s) do estudo	Principais resultados
ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B (2001)	Fornecer as habilidades necessárias para entrar em forma e manter seu condicionamento por toda vida.	Aprende os princípios de resistência cardiovascular, nutrição e controle de peso, força, flexibilidade e relaxamento, as pessoas aplicam esse conhecimento elaborando e seguindo seu próprio programa de condicionamento.
BALBINOTTI, M. (2003)	Comparar os níveis de motivação à prática regular de atividades físicas de três diferentes grupos de alunos das escolas de ensino fundamental e médio do município de Erechim/RS: Obesos, com sobrepeso, e eutróficos. Para tanto, além das avaliações antropométricas – massa corporal e altura – foi aplicado o Inventário de motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas (IMPRAFE-54).	Variaram consideravelmente em valores nominais e as principais dimensões motivacionais foram as seguintes: Obesos (saúde); sobrepeso (estética; saúde; prazer); eutróficos (saúde, estética, prazer). Na comparação inter-grupo (obesos; sobrepeso; eutróficos), a dimensão Estética se destacou na diferença entre os grupos de sobrepesos e obesos. Espera-se que esses resultados possam contribuir para a prática pedagógica da educação física escolar.
(BARBANTI, V. J. (1994)	Reunir definições e conceitos de termos e expressões correntes na Educação Física e no Esporte e constitui um excelente guia de consulta para a elaboração de monografias, dissertações, teses e artigos relacionados à área da saúde.	O estudo do movimento envolve um elevado número de termos específicos que são incorporados na área e também na Língua Portuguesa.
CAMPOS, M. Z. (1999)	Identificar o panorama da disciplina Prática de Ensino e Estágio Supervisionado em cinco (5) Instituições de Ensino Superior diante do curso de Licenciatura em Educação Física averiguando, especificamente, se o processo de ação-reflexão-ação vem sendo privilegiado.	Há uma acentuada ênfase à instrumentalização do processo de ensino aprendizagem destacando o como fazer, em detrimento do porque e, em função de quem este fazer é definido. A característica de síntese dos conteúdos da disciplina não é satisfatoriamente alcançada já que não se prioriza as mediações entre os conhecimentos do curso com a realidade de atuação encontrada no estágio.

<p>EUCLIDES, Marcelo Feitosa et al. (2006)</p>	<p>Foi estabelecer a modalidade da corrida preferida e os benefícios físicos alcançados pela corrida, entre os corredores de diferentes provas realizadas no segundo semestre do ano de 2014, nas cidades de Campo Grande/MS, Três Lagoas/MS, Dourados/MS, Ilha Solteira/SP, Goiânia/GO e São Paulo/SP.</p>	<p>A maioria dos participantes deste estudo preferem a corrida dos 10 km.</p>
<p>FEIJÓ E.A, MADURO P.B.A E TRUCCOLO A.B. (2008)</p>	<p>Determinar as razões que levam homens e mulheres a participarem de grupos de corrida de rua.</p>	<p>Os resultados foram analisados através do teste t de student a um nível de significância de 5% e mostraram diferenças significativas entre homens e mulheres. As razões mais importantes para as mulheres aderirem a um programa com assessoria técnica foram: melhora do condicionamento físico e saúde, apreciar estar ao ar livre, aumento da auto-estima e melhora da aparência física. Para os homens, as razões mais importantes foram: diminuição da ansiedade, melhora do condicionamento físico e saúde, redução do estresse, melhora da auto-estima e apreciar estar ao ar livre.</p>
<p>FRANCO, K. N.; ROESSLER, M. (2010)</p>	<p>Investigar, entre corredores de rua, possíveis diferenças na parte motivacional de pessoas que correm individualmente e de outras que correm em grupos.</p>	<p>O aspecto que teve maior diferença entre os dois grupos foi o de lazer, pois os participantes de grupos de corrida são muito envolvidos com seus colegas e, muitas vezes, mantém a prática de esporte devido ao fato de poderem encontrar com amigos.</p>
<p>FUZIKI, Mauro Katsumi (2012)</p>	<p>Desvendar aspectos da corrida de rua, considerando o “corredor recreativo”: a fisiologia, os treinamentos, a avaliação do esporte, específica para a observação de lesões e como evitá-las.</p>	<p>A corrida de rua tem aumentado o número de participantes por sua versatilidade faixa etária, local; baixo custo – não requer academias.</p>
<p>LIMA, Telma CS; MIOTO, Regina Célia Tamaso (2007)</p>	<p>Apresentar a pesquisa bibliográfica como um procedimento metodológico que se oferece ao pesquisador como uma possibilidade na busca de soluções para seu problema de pesquisa.</p>	<p>Postula que trabalhar com a pesquisa bibliográfica significa realizar um movimento incansável de apreensão dos objetivos, de observância das etapas, de leitura, de questionamentos e de interlocução crítica com o material bibliográfico, e que isso exige vigilância epistemológica.</p>
<p>LIMA, RP (2007)</p>	<p>Descrever e analisar a imagem que os corredores amadores participantes do grupo de corrida Run & Fun em São Paulo fazem de si: como eles se vêem e que valores os caracterizam e os unem.</p>	<p>Corredores iniciantes e iniciados não compartilham a mesma imagem idealizada do que é ser um corredor amador. Cada um deles constrói a sua própria fantasia de atleta, ou seja, se relaciona com a corrida e com o grupo de corrida através de diferentes simbologias.</p>
<p>MACEDO, C. S. G.et al (2003)</p>	<p>Detectar a influência do exercício físico na qualidade de vida</p>	<p>A pratica de exercícios físicos melhora a qualidade de vida, principalmente para o sexo feminino.</p>

MIRANDA, M. L.J. (2001)	Investigar a influência do exercício aeróbio (EA) com música nos estados subjetivos de idosos	Foram obtidos por meio de Manova e Anova para dados repetidos. Embora diferenças entre as situações com músicas agradáveis e desagradáveis tenham sido efetivas apenas na PE avaliada no início do EA, o estudo corrobora a teoria da música como um estímulo que pode desviar o foco de atenção, diminuindo percepções desagradáveis inerentes ao exercício.
NUMAN, David. (2007)	Ajudar os leitores a compreender e criticar a pesquisa no aprendizado de línguas.	Os leitores devem ser capazes de compreender e criticar os estudos publicados no campo da aprendizagem de línguas. Devem ter adquirido habilidades e conhecimentos suficientes para reformular questões de pesquisa, coletar dados relevantes relacionados às questões, analisar e interpretar os dados e relatar os resultados a outros.
OLIVEIRA, S. N. (2010)	Identificar, analisar e interpretar manifestações que indicam relações entre a prática da corrida de rua e o envelhecimento dos corredores.	Estes orientam para novas possibilidades de envelhecimento, novos estilos de envelhecer. As principais “realizações” se manifestam nas categorias de ironia, loucura, vírus, transgressões e volta, sintetizando formas com que os corredores lidam com a corrida e suas relações com a velhice e o envelhecimento.
SALGADO, José Vitor Vieira; MIKAHIL, Mara Patrícia Traina Chacon. (2006)	Analisar a evolução e levantar algumas implicações, do crescimento do número de provas e de praticantes do pedestrianismo no Estado de São Paulo.	Essa evolução numérica de provas e dos praticantes deve ser considerada como um fenômeno atual, e obter uma atenção especial dentre profissionais da área de Educação Física e Saúde.
SANFELICE, Rúbia et al. (2017)	Identificar os fatores que levam as pessoas à prática da corrida de rua e se há diferença entre homens e mulheres.	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.
STARFIELD, B. (2002)	Editar este livro em português e distribuí-lo aos profissionais que “fazem” atenção básica em nosso país, aos educadores, aos investigadores, aos gestores e usuários. É um marco na construção do Sistema Único de Saúde no Brasil.	Ajuda - nos a dimensionar a complexidade que a atenção primária experimenta, na medida em que deve adequar-se às mudanças no perfil epidemiológico da população, aos crescentes avanços tecnocientíficos e as necessidades cambiantes da população, além de reafirmar a equidade como um dos princípios Éticos mais importantes de qualquer sistema ou política de saúde.

WEINECK, J. (2003)	Mostrar que podemos alcançar realmente muito, quando levamos uma vida mais ativa, sendo, então, direcionado a todos aqueles que desejam aproveitar o tempo livre de forma mais prazerosa e intensa.	Mostra a real importância da atividade física em nosso dia-a-dia.
---------------------------	---	---

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

DISCUSSÃO

A corrida de rua é praticada quando o praticante tem disponibilidade, ou seja, pode ser praticada quando este se encontra fora de seus compromissos, sejam estes sociais ou culturais, objetivando proporcionar momentos gratificantes e uma preparação física. Feijó, Maduro e Truccolo (2008) a corrida por ser um esporte que sua prática nas ruas tem diversas quilometragem, a corrida de rua é conhecida por abranger todos os públicos, no sentido de dar liberdade às pessoas que praticam serem atletas ou não-atletas (amadores) com a capacidade de percorrerem grandes ou curtas quilometragem, motivados pela curiosidade e pelo incentivo, abrindo espaço a pessoas que desejam praticar um esporte que tenha característica inclusiva e que proporciona resultados satisfatórios com relação ao corpo e a saúde em geral.

Relacionado a isso Fuziki (2012) o homem é um corredor inábil quando se trata de velocidade, portanto na corrida este percorre uma quantidade exacerbada de quilômetros fazendo uso do metabolismo aeróbico. Este autor ainda descreve que os corredores não-atletas se estiverem bem-preparados chegam a correr pelo menos 10 km e distâncias maiores como 42km, algo impossível para os animais, ou seja, pode-se afirmar que os seres humanos podem correr quilômetros de distância devido às suas características físicas e psíquicas e cada indivíduo tem seu desempenho de acordo com seu próprio tempo e limite.

Ao refletirmos sobre o significado da corrida de rua é essencial compreendermos onde esta prática acontece, levando em consideração que o espaço na qual está ocorrendo seja confortável e interessante para as pessoas que praticam o esporte, não é um compromisso mais é algo cultural.

É necessário que o indivíduo esteja sempre se atualizando com novas informações sobre a importância dos exercícios físicos, principalmente sobre a corrida de rua e seus benefícios. Primeiramente levando-se em consideração o cuidado da saúde. A CBAAt destaca o crescimento no número de novos adeptos com relação a participação das corridas de rua, pois atualmente se encontra na posição de uma das maiores manifestações esportivas (LIMA e PASSETTI, 2007).

A corrida de rua é um exercício onde o ser humano tem a liberdade de se entregar por livre e espontânea vontade seja qual for o objetivo. É muito importante a apropriação social de da saúde com relação a sociedade atual, pois esta usufrui de alguns atributos que permitem a acessibilidade, a integralidade, a coordenação, a continuidade e a responsabilidade no cuidado à saúde (STARFIELD, 2002).

Com o passar do tempo a corrida de rua juntamente com as tendências atualizadas do esporte amador, voltou-se o olhar ao desenvolvimento da qualidade de vida baseado na execução do esporte, onde a busca por esse novo estilo de vida tem aumentado gradativamente.

Com isso é preciso compreender quais são as motivações para os novos adeptos da corrida aderirem a esta atividade física. Antes disto torna-se necessário entender o conceito de motivação que o

autor Miranda (2008) define como: a energia psíquica que impulsiona, a partir de objetivos pessoais, o comportamento dinâmico das pessoas, já que não há uma única causa determinante para esse comportamento.

Balbinotti (2004), destaca que os motivos principais para essa prática são: a busca por controlar o estresse, a questão de melhorar a saúde, a competitividade, a sociabilidade, a busca pela estética e só por prazer. Oliveira et al. (2008) discute que a preocupação e a promoção da saúde, tem aumentado cada vez mais e as pessoas começaram a reconhecer a importância dos exercícios físicos na prevenção das doenças.

Com relação aos motivos do aumento nas pessoas que estão praticando a corrida de rua, Campos (2002) defende a ideia que a corrida é uma das necessidades básicas do homem, é juntamente com a caminhada o exercício mais comum para o homem. Com isso pode-se destacar que Franco (2010), em seus estudos fez uma comparação entre os fatores que motivam os praticantes de corridas em grupo dos praticantes individuais onde a prática em grupo teve destaque por conta que o que os motiva é a construção de novas amizades, a troca de experiências, o companheirismo entre outros.

Então Matos et al., (2020) conclui que as recomendações de atividade física e exercício físico propostos foram fundamentadas a partir das recomendações mundiais de saúde, sendo descritas com intuito da melhoria e manutenção da saúde, contando também com a utilização de recursos digitais para sua prática e orientação. Salienta-se que as práticas orientaram abordagem individual ou grupal e com execução em ambiente domiciliar, incluindo atividades domésticas, e, quando possível, em ambiente ao ar livre, respeitando medidas de segurança, como a utilização de máscaras e a manutenção do distanciamento social.



CONCLUSÃO

Ao finalizarmos este artigo pode-se concluir que o exercício físico é muito importante para o ser humano, pois este beneficia as capacidades físicas e melhora o rendimento do atleta. Com isso, a corrida de rua faz parte do grupo de exercícios que beneficia a saúde em aspectos físicos e psicológicos.

O indivíduo ao iniciar a prática da corrida de rua melhora o seu rendimento com relação às suas atividades do cotidiano como no trabalho, nas atividades acadêmicas, na vida pessoal entre outras. Diante disto a qualidade de vida torna-se mais visível e a corrida de rua auxilia na prevenção de diversas doenças que estão interligadas à mente e ao corpo. A corrida de rua é uma modalidade esportiva que abrange as pessoas em massa, ou seja, a corrida ela pode ser praticada por indivíduos de todas as classes sociais independente da faixa etária ou do sexo.

Ao finalizarmos o estudo pode-se perceber o quanto é importante a discussão dessa temática diante do crescimento dos praticantes da corrida de rua com o passar do tempo. Sendo assim podemos afirmar que qualquer tipo de exercício físico é um instrumento que melhora a qualidade de vida e a autoestima das pessoas. A corrida de rua quando instruída por um profissional que tenha capacidade para isto o corpo agradece, pois ocorre o favorecimento da educação com relação ao corpo, objetivando o melhoramento do corpo, ou seja, este fica menos sujeito à doenças.

REFERÊNCIAS

ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B. Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada. 6. ed. São Paulo: Manole, 2001.

BARBANTI, V. J. Dicionário de educação física e esporte; São Paulo, SP: Manole, p.185 e 369,. ano 1994.

BALBINOTTI, M. Inventário de motivação aplicado à atividade física. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte/Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2003.

CAMPOS, M. Z. A questão da licenciatura em educação física: a transição à prática profissional I. 1999. 191 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Campinas, 1999.

EUCLIDES, Marcelo Feitosa et al. Benefícios da Corrida. Rev. Conexão Eletrônica, v 13, n. 1, 2006.

FEIJÓ EA, MADURO PBA E TRUCCOLO AB. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. Motriz. Revista de Educação Física UNESP; v.14, n.2, p.108- 114, 2008.

FRANCO, K. N.; ROESSLER, M. COMPARAÇÃO DE FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE CORREDORES DE RUA DE EQUIPES E INDIVIDUAIS. 2010, 29 p. Monografia (Graduação em Educação Física Licenciatura) - Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

FUZIKI, Mauro Katsumi. Corrida de Rua: Fisiologia, Treinamento e Lesões. 1ª Edição. Phorte, 2012. 400 p.

LIMA, Telma CS; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. Revista Katálysis, v. 10, n. 1, p. 37-45, 2007.

LIMA, RP. A fantasia de atleta no imaginário de corredores amadores: análise do papel das marcas esportivas na construção da imagem de participantes de grupos de corrida. 2007. 114 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais/ Antropologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2007.

MACEDO, C. S. G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. Revista Brasileira de Atividade Física Saúde; Florianópolis, SP; v 8, n 2, p 19-27, ano 2003.

MIRANDA, M. L. J. Efeitos da atividade física com música sobre os estados subjetivos de idosos. Tese (Doutorado em Psicologia Experimental) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2001.

NUMAN, David. Research Methods in Language Learning. New York: Cambridge University Press, 2007.

OLIVEIRA, S. N. Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

SALGADO, José Vitor Vieira; MIKAHIL, Mara Patrícia Traina Chacon. Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. Conexões, v. 4, n. 1, 2006.

SALVADOR, A.D. Métodos e técnicas de pesquisa bibliográfica. Porto Alegre: Sulina, 1986.

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

STARFIELD, B. Atenção Primária: equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia. Brasília: UNESCO, Ministério da Saúde, 2002. 726 p.

WEINECK, J. Atividade física e esporte para quê? São Paulo: Manole, 2003.