



VIVIANE WASILEWSKI BASSO

**FATORES QUE INFLUENCIAM A PRÁTICA DA
CORRIDA EM ESPAÇOS PÚBLICOS NO MUNICÍPIO
DE PITANGA – PR.**

VIVIANE WASILEWSKI BASSO

**FATORES QUE INFLUENCIAM A PRÁTICA DA
CORRIDA EM ESPAÇOS PÚBLICOS NO
MUNICÍPIO DE PITANGA – PR.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharel em Educação Física, Área das Ciências Humanas da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná-UCP, como requisito à obtenção de grau de Bacharel em Educação Física.

Professor Orientador: Ms. Rosicler Duarte
Barbosa

Pitanga
2019

TERMO DE APROVAÇÃO

VIVIANE WASILEWSKI BASSO
“FATORES QUE INFLUENCIAM A PRÁTICA DA
CORRIDA EM ESPAÇOS PÚBLICOS NO MUNICÍPIO
DE PITANGA - PR”

Trabalho de Curso aprovado com nota _____ (_____) como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Educação Física da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná, pela seguinte Banca Examinadora:

Orientador (Presidente): **Prof. Rosicler Duarte Barbosa**
Curso de Bacharel em Educação Física, Faculdade
UCP

Membro: **Prof. Daniele Renzi**
Curso de Bacharel em Educação Física, Faculdade
UCP

Membro: **Prof. Carlos Ali Yassin**
Curso de Bacharel em Educação Física Faculdade
UCP

Pitanga, 04 de Dezembro de 2019.

Dedico este trabalho a
minha família por ser minha
base e sempre me levantar
quando não consigo só com
as minhas forças.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha orientadora e mestre professora Rosicler Duarte Barboza, por me instigar a novos conhecimentos e experiências, por sempre ser uma inspiração e fonte de motivação para todos a sua volta. Sua energia nos renova e faz com que nos lembre o motivo por ter escolhido como profissão a Educação Física.

Agradeço à todos os professores do corpo docente da instituição de ensino UCP que contribuíram para a minha formação, visando o conhecimento e experiência.

Também agradeço muito à minha querida amiga Miriam Camila Binde Portugal por toda ajuda que me deu durante a execução desse trabalho.

BASSO, Viviane Wasilewski e orientadora Rosicler Duarte Barbosa. **Fatores que influenciam a prática da corrida em espaços públicos no município de Pitanga – Pr.** Número total de folhas 52. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Bacharel em Educação Física – Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná, Pitanga, 2019.

RESUMO

Como um dos maiores fenômenos esportivos, a corrida de rua destaca-se por ter obtido um grande aumento no número de praticantes e de competições nas últimas décadas. Com o crescente aumento da era tecnológica, as alterações de estilo de vida do ser humano se modificaram com as facilidades por ela proporcionadas, como por exemplo o transporte mecanizado e entretenimento, que diminuem o nível de atividades físicas diárias, elevando o número de sedentários na população. As influências sobre a prática da corrida são variadas, assim como a continuidade também muda de um indivíduo para outro. A presente pesquisa busca identificar entre os praticantes de corrida quais foram os fatores que influenciaram o início da referida atividade, quais orientações foram obtidas sobre a atividade e sua execução é orientada ou não por um profissional de Educação Física, se o período da prática é contínuo, os benefícios adquiridos após a adesão da atividade e se a prática em parques influencia sobre a prática. Como instrumento de estudo foi utilizado um questionário para coleta dos dados, previamente elaborado e validado por educadores físicos com experiência em pesquisa que compõe corpo docente da UCP - Faculdade do Centro do Paraná. O questionário considerou: idade, gênero, profissão e identificação do nível sócio econômico; quanto à pesquisa: frequência e duração da prática da corrida, motivações e objetivos buscados. Amostra probabilística foi composta por 34 praticantes de corrida de ambos os sexos e com idades entre 20 a 62 anos de idade, no Parque do Lago do município de Pitanga – Pr. Os dados foram tratados a partir da estatística descritiva para descrever e resumir os dados coletados, facilitando a organização e a interpretação dos dados. 88,2% tem como principal fator motivacional a busca pela promoção da saúde, e que 100% da amostra total obteve benefícios com a prática da corrida, as influências externas, amigos ou familiares motivaram 61,7% dos praticantes.

Palavras-chave: Corrida. Corrida de Rua. Influências para a corrida.

BASSO, Viviane Wasilewski e orientadora Rosicler Duarte Barbosa. **Factors that influence the practice of running in public spaces in the municipality of Pitanga - Pr.** Total number of leaves 52. Graduation Course Completion Work in Bachelor of Physical Education – Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná, Pitanga, 2019.

ABSTRACT

As one of the biggest sporting phenomena, the street race stands out for having achieved a large increase in the number of practitioners and competitions in recent decades. With the increasing technological age, changes in the human lifestyle changed with the facilities provided by it, such as mechanized transport and entertainment, which decrease the level of daily physical activities, increasing the number of sedentary in the population. The influences on the practice of the race are varied, just as continuity also changes from one individual to another. The present research seeks to identify among the race practitioners what were the factors that influenced the beginning of this activity, which orientations were obtained about the activity and its execution is guided or not by a physical education professional if the period of practice is continuous, the benefits acquired after the adhesion of the activity and if the practice in parks influence so on the practice. As a study instrument, a questionnaire was used to collect the data, previously elaborated and validated by physical educators with experience in research that composes faculty of the UCP - Faculdade do Centro do Paraná. The questionnaire considered: age, gender, profession and identification of the socio-economic level; research: frequency and duration of the practice of the race, motivations and objectives sought. Probabilistic sample consisted of 34 racers of both sexes and aged between 20 and 62 years, in the Lake Park of the municipality of Pitanga - Pr. Data were treated from descriptive statistics to describe and summarize the data facilitated the organization and interpretation of the data. 88.2% has as main motivational factor the search for health promotion, and that 100% of the total sample obtained benefits from the practice of running, external influences, friends or family motivated 61.7% of practitioners.

Key words: Race. Street race. Influences to the race.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Nível de escolaridade da amostra.....	31
Tabela 2 – Motivações para a prática da corrida de rua.....	32
Tabela 3 – Tempo de prática da corrida de rua.....	35
Tabela 4 – Interesse em participar de competições de corrida de rua.....	37
Tabela 5 – Cuidados para a prática da corrida de rua.....	39

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 – Praticantes por gênero.....	30
Gráfico 2 – Motivos que influenciaram a prática da corrida.....	34
Gráfico 3 – Orientação profissional.....	36
Gráfico 4 – Influências para o início da prática da corrida de rua.....	40

Sumário

1	INTRODUÇÃO.....	12
1.1	PROBLEMA	13
1.2	JUSTIFICATIVA.....	13
1.3	OBJETIVOS	14
1.3.1	Objetivo Geral	14
1.3.2	Objetivos Específicos.....	14
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	15
2.1	EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS	15
2.2	INATIVIDADE FÍSICA E DOENÇAS DE ESTILO DE VIDA	20
2.3	AS INFLUÊNCIAS SOBRE A PRÁTICA DA CORRIDA.....	22
2.4	CORRIDA	24
2.4.1	Provas de corrida de rua	26
3	METODOLOGIA	28
3.1	TIPO DE PESQUISA.....	28
3.2	POPULAÇÃO E AMOSTRA	28
3.2.1	População	28
3.2.2	Amostra	28
3.3	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	29
3.3.1	Instrumentos	29
3.3.2	Procedimentos	29
3.4	ANÁLISE DE DADOS	29
4	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	30
4.1	CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	30
4.2	INFLUÊNCIAS SOBRE A PRÁTICA DA CORRIDA	32
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
	REFERÊNCIAS.....	44
	APÊNDICES	48

1 INTRODUÇÃO

Com o crescente aumento da era tecnológica, as mudanças de estilo de vida do ser humano se modificaram com as facilidades por ela proporcionadas, como por exemplo o transporte mecanizado e entretenimento (celulares, tablets, computadores e videogames), que diminuem o nível de atividades físicas diárias, elevando o número de sedentários.

O sedentarismo é um estilo de vida que pode se tornar um fator de auto risco para o desenvolvimento de doenças psicológicas, cardiovasculares, diabetes, pressão arterial elevada, obesidade, diminuição da densidade óssea e/ou osteoporose, problemas renais, acúmulo de gordura visceral, dores frequentes nas costas e hérnia de disco (lombalgia), são apenas algumas das possíveis doenças não transmissíveis causadas pelo sedentarismo (ARAKI, 2015).

A atividade física é uma das principais fontes de se obter qualidade de vida, proporcionando ao indivíduo saúde, bem estar físico e mental. Porém, nota-se que as informações sobre saúde e beleza que são diariamente expostas na mídia, ludibria os indivíduos fazendo com que realizem receitas “milagrosas” de dietas e atividades físicas de maneira desordenada, sem os cuidados necessários para uma prática saudável, e não obtendo os resultados desejados abandonam a prática.

Como um dos maiores fenômenos esportivos, a corrida de rua destaca-se, pois obteve um grande aumento no número de praticantes e de competições nos últimas décadas.

As influências sobre a prática da corrida são variadas, assim como a continuidade também varia de um indivíduo para outro. A presente pesquisa busca identificar entre os praticantes de corrida quais foram os fatores que influenciaram o início da referida atividade, quais orientações foram obtidas sobre a atividade e sua execução, os benefícios adquiridos após a adesão da atividade e se a prática em parques influencia para a prática.

Os questionários foram aplicados no parque do lago Miguel Adur Filho, no município de Pitanga – Pr. Com o objetivo de embasar e determinar as respostas para a presente pesquisa.

1.1 PROBLEMA

Quais fatores influenciam a prática de corrida em espaços públicos no município de Pitanga – Pr?

1.2 JUSTIFICATIVA

Pitanga faz parte da 5ª (quinta) Regional de Saúde do estado do Paraná, que é composta por 18 (dezoito) municípios da região central do estado.

De acordo com o IBGE (2010) a população estimada para Pitanga em 2018 era de 30.635 habitantes, enquanto a população de 2010 era de 32.638 pessoas, nota-se que havia uma baixa perspectiva de desenvolvimento populacional para o município.

Para o desenvolvimento da presente pesquisa o instrumento utilizado foi questionário, previamente elaborado e apresentado ao corpo docente da instituição de ensino Faculdade do Centro do Paraná – UCP para sua validação, o mesmo conta com questões para esclarecer os objetivos buscados por este estudo.

Identificar se com o aumento crescente da violência urbana, as pessoas se sentem seguras enquanto realizam sua atividade e qual influência do meio ambiente sobre o indivíduo durante a prática. Analisar os objetivos buscados pelos praticantes de ambos os gêneros e os objetivos que cada gênero busca alcançar com a prática, e os benefícios adquiridos.

Sabe-se que muitas pessoas que iniciam uma atividade física sem muitas orientações ou estimuladas por influência das mídias, amigos, parentes ou entre outros influenciadores, após um determinado tempo abandonam a prática, a pesquisa tem também por objetivo identificar se os indivíduos que se disponibilizarem a responder o questionário, quais os benefícios notados ou adquiridos após a adesão da corrida.

Massarela (2008, p.23) “Compreender quais os motivos dos praticantes de corrida de rua é importante para os profissionais da Educação Física, pois dessa forma podem contribuir para um maior envolvimento e empenho de alunos e atletas com a atividade.”

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Identificar os fatores que influenciam a prática da corrida em espaços públicos no município de Pitanga – Pr.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar os participantes da pesquisa;
- Analisar os motivos para iniciar a prática da corrida;
- Identificar os benefícios adquiridos pelos praticantes após o início da prática;
- Verificar os objetivos buscados entre os gêneros;
- Analisar se os praticantes de corrida participam de competições;
- Verificar os cuidados tomados para a prática da corrida;
- Identificar se os participantes da pesquisa tem auxílio de um profissional de Educação Física para realizar o programa de treinamento da corrida;
- Identificar as influências para iniciar a corrida de rua.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS

Araki (2015a) define que, o exercício físico é a atividade que tem por finalidade o aumento ou manutenção da aptidão física, saúde em geral e o bem-estar; que é realizada por diversas razões, estas incluem: o fortalecimento muscular e do sistema cardiovascular, melhora das habilidade atléticas, manutenção e perda de peso ou simplesmente pelo prazer.

Apontam as evidências que, o ser humano obrigou-se a realizar atividades físicas desde o princípio de sua existência, desenvolvendo assim o seu contexto. A essência da vida é o movimento, por ser bastante intencional e também em ter um pleno sentido, compreendendo como uma forma mais original e significativa de se expressar o indivíduo utiliza o corpo para fazer os movimentos que determinam a sua auto expressão individual e sociocultural, e foram desenvolvendo características peculiares conforme a época em que viviam (MENESTRINA, 2005).

O mesmo autor salienta que conforme a concepção materialista-dialética o ser humano desenvolveu padrões de movimentos para dar utilidade a sua vida, e com isso aconteceu modificações para sua própria natureza. Com tais modificações ocorreu aperfeiçoamento de habilidades para assim a evolução gestual e também a construção de ferramentas que possibilitassem um maior êxito nas práticas de sobrevivência, se fez necessário a modificação de seus movimentos físicos que caracterizassem o instrumental cultural e sua significação existencial.

Atividade física é entendida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética acontecendo um resultado em consumo de energia. Podem ser consideradas atividades físicas movimentos no exercício de todas as profissões incluindo a vida dos estudantes. No programa de Educação Física, as atividades desenvolvidas durante o tempo livre, são consideradas atividades físicas, do ponto de vista da solicitação física é importante praticar regularmente uma atividade física para assim melhorar a sua condição (MATTOS; NEIRA, 2007).

De acordo com Silva (2010, p.116) “O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz.”

De acordo com Carvalho et al (1996, p. 79) “A saúde e a qualidade de vida do

homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física. O sedentarismo é condição indesejável e representa risco para a saúde.”

A prática de atividades físicas está presente no processo de desenvolvimento humano, e muitos dos benefícios a ela aliados são reflexos do início de sua prática logo na infância e adolescência. Atualmente é observável a mudança do estado nutricional dos indivíduos desde a adolescência com casos de excesso de peso e obesidade, e com o aumento de agravos em doenças crônicas não transmissíveis que são em grande parte causados por mudanças no estilo de vida, com baixos níveis de atividades físicas e alimentação inadequada (DE ROSE JUNIOR, 2009).

Nóbrega et al (1999) salienta que os indivíduos praticantes de atividades físicas acima dos 50 anos, tem notadamente melhora na força muscular e flexibilidade articular, sendo que a sua adaptação fisiológica não diferente de indivíduos jovens. A prática corporal é um instrumento de grande valia para a saúde independente da faixa etária proporcionando adaptações fisiológicas e psicológicas, como o aumento do V.O₂ máximo, benefícios circulatórios, ganho de massa magra, controle da glicemia, perda de peso, controle da pressão arterial, melhora da função pulmonar, melhoria das funções motoras, aumento da autoestima e autoconfiança, e melhoria na qualidade de vida. A atividade física em praticantes idosos diminui o risco de quedas, pois melhora o equilíbrio e diminui o enrijecimento muscular.

De acordo com Araki (2015a) o exercício aeróbico é definido como como qualquer atividade física que são recrutados e utilizados vários grupos musculares, assim fazendo com que sejam utilizado mais oxigênio do que quando em repouso, que tem como objetivo aumentar a resistência cardiovascular.

O indivíduo ao praticar exercícios de atividades aeróbicas estimula o sistema nervoso central, fazendo com que seja liberado maior quantidade de endorfina, o que provoca a sensação de relaxamento e bem estar. Com relação aos benefícios da atividade física aeróbica, a mesma vem sendo utilizada para tratamento de doenças psicológicas e também da obesidade (BIAZUSSI, 2008).

Brunstein; Araki; Carbone (2015, p. 28) ressaltam que

Os exercícios de resistência desenvolvem o condicionamento cardiorrespiratório e auxiliam na redução e manutenção do peso e da gordura corporal. Estes exercícios requerem um esforço prolongado e contínuo, e normalmente envolvem vários grupos musculares durante a atividade.

Através de atividades de intensidade relativamente baixa, pode-se obter

benefícios significativos para a saúde, ou seja, atividades comuns do cotidiano ou atividades informais incrementam os programas formais de exercícios físicos, a soma de ambos permite com maior facilidade atingir um determinado nível de atividade física (CARVALHO, 1996).

Araki (2015a, p. 17): “Os efeitos antidepressivos do exercício físico, especialmente os aeróbicos, se mostram em longo prazo e pode produzir euforia no curto prazo.”

Araki (2015a) complementa que há a existência de evidências de que a atividade física tenha função neuroprotetora em doenças neurodegenerativas e neuromusculares, podendo ainda reduzir o risco do desenvolvimento de demência.

Menestrina (2005) diz que, para o desenvolvimento de hábitos saudáveis é necessário o planejamento de atividades, experiências com determinados procedimentos, realizar avaliações do processo de execução das práticas e os resultados das ações. Compreendendo assim a interação consigo mesmo, com o meio ambiente e outras pessoas, o que favorece a integração social. Com tais planejamentos e avaliações o indivíduo passa a ter mais autonomia de suas habilidades corporais, exercendo sua potencialidade de maneira construtiva.

Araki (2015b) salienta que existem diversas atividades, que se forem praticadas com regularidade, dentro dos limites dos indivíduos, geram resultados satisfatórios para a saúde.

Segundo Bracco (2012), o estado nutricional é um fator determinante quanto a atividade física em crianças, adolescentes e adultos. Indivíduos com uma boa nutrição apresentam níveis mais elevados de prática de atividade física, em comparação com indivíduos desnutridos e obesos.

Segundo Moreira (2001, p. 36):

Considero os efeitos da atividade física no organismo, de uma forma global, os estímulos específicos apropriados de caráter funcional; portanto, as respostas biopositivas curtas ou de longo prazo podem ser mais evidentes em alguns sistemas fisiológicos. Vários estudos relatam ganhos proporcionais em relação ao próprio corpo, ao estado de saúde e à capacidade de rendimento na autonomia funcional e na qualidade de vida.

O efeito protetor das atividades físicas a longo prazo, os benefícios que se tem dessa prática quando iniciados na infância e/ou adolescência, refere-se aos hábitos e comportamentos futuros que tendem a persistir durante a vida adulta do indivíduo (DE ROSE JUNIOR, 2009).

Ainda segundo Bracco (2012, p. 91)

Os benefícios oriundos da atividade física são temporários e podem ser mantidos apenas se o engajamento de atividades do indivíduo for regular e consistente. Isto sugere que os melhores efeitos podem ser alcançados se a atividade física iniciar-se na infância e persistir durante toda a vida.

Araki (2015a) ressalta que, a prática de exercícios físicos com frequência ajudam a regular e estimular o sistema imunológico, prevenindo ainda doenças causadas pelo estilo de vida. Além de prevenir a depressão, melhora ou aumento da autoestima com a saúde mental, autoimagem e a atratividade sexual.

De acordo com Biazussi (2008, p. 15)

As alterações positivas da imagem corporal, provocadas pela realização do exercício físico, independente do peso indicado na balança, podem auxiliar a prevenir o desânimo e a resignação, características potenciais de indivíduos com imagem corporal negativa. Além disso, uma autoestima elevada também propicia ao indivíduo ver-se como pessoa capaz de realizar e de comprometer-se com mudanças significativamente positivas na sua vida.

Na adolescência a atividade física traz vários benefícios à saúde, sob a influência da morbidade do período da adolescência e posteriormente pela influência que terá no nível da prática na vida adulta (HALLAL et al, 2006).

Dentre os benefícios da atividade física para crianças e adolescentes, está a melhora na aptidão física relacionada a saúde, e essas melhoras são nas aptidões cardiorrespiratórias, musculares relacionada a força, flexibilidade e na composição corporal, que contribuem na melhoria das atividades diárias (DE ROSE JUNIOR, 2009).

Segundo Araki (2015a, p. 9)

O exercício físico é importante para manter a aptidão física e pode contribuir positivamente para manter um peso saudável, a forma física e a manutenção da densidade óssea saudável, além de melhorar a força muscular, a mobilidade articular e promover fortalecimento do sistema imunológico e o bem-estar fisiológico, reduzindo riscos em caso de cirurgia.

Dentre os vários benefícios que a prática de exercício físico possibilita, um dos mais importantes é a proteção da capacidade funcional nas mais variadas idades, capacidade funcional pode ser entendida como desempenho para a realização de atividades desenvolvidas no cotidiano ou atividades da vida diária (FRANCHI; JUNIOR, 2012).

De Rose Junior (2009, p. 34), ressalta que: “Outro benefício imediato das atividades físicas está relacionado com a maximização do pico de massa óssea, variável extremamente importante para a prevenção de doenças futuras, como a osteoporose. [...]”

As relações entre exercícios e cérebro têm implicações imediatas e futuras na vida das pessoas. Há avanços em diversas frentes. As vantagens começam com a elevação dos níveis de oxigenação e do fluxo sanguíneo no corpo como um todo.

O incremento da circulação também estimula a comunicação mais eficiente entre os neurônios. A atividade física aumenta ainda a produção e a liberação de neurotransmissores. Esses hormônios fabricados pelos neurônios atuam nas sinapses, a comunicação entre essas células. Esses compostos participam da regulação de funções como memória, aprendizagem, emoções, sede, sono, fome, bem-estar, ansiedade e humor. O resultado é um reequilíbrio das quantidades dessas substâncias no cérebro, compensando déficits ou excessos, o que melhora seu desempenho global (BRUNSTEIN; ARAKI; CARBONE, 2015, p. 62).

A regularidade com que se realiza a prática de atividades físicas, faz com que as energias acumuladas por consequência de tensões diárias sejam descarregadas, mas para tal é necessário que se encontre a melhor forma para descarga reduzindo assim os danos causados à saúde e ao bem estar dos indivíduos (ARAKI, 2015b).

Dentre os benefícios da atividade física para crianças e adolescentes, está a melhora na aptidão física relacionada a saúde, e essas melhoras são nas aptidões cardiorrespiratórias, força, flexibilidade e na composição corporal, que contribuem na melhoria das atividades diárias (DE ROSE JUNIOR, 2009).

Para Mendes; Mundim; Tavares (2012, p. 288): “Em geral, pessoas que possuem o hábito de praticar algum tipo de atividade física, geralmente desfrutam mais da vida, do trabalho, dormem melhor, ficam menos enfermas e muito provavelmente tem uma expectativa de vida maior.”

As políticas públicas de saúde devem incentivar a adoção de um estilo de vida ativo com objetivo de melhorias na qualidade de vida das pessoas de variadas idades, especialmente as idosas onde os riscos da inatividade física se potencializam e diminuem os anos de vida útil (DA SILVA; NAHAS, 2008).

2.2 INATIVIDADE FÍSICA E DOENÇAS DE ESTILO DE VIDA

Na modernidade a vida tende a ser pouco saudável, provoca estresse e cansaço extremo, alimentação inadequada e irregularidade na prática de exercício físicos, pelos fatores mencionados a qualidade de vida da população torna-se abalada, tanto no aspecto físico como no psicológico (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Araki (2015a) define doenças de estilo de vida como um termo para descrever determinadas doenças ou condições de saúde que são estritamente relacionadas ao aumento do poder aquisitivo de uma sociedade, ou ao aumento do empobrecimento humano.

Menestrina (2005), diz que viver está relacionado com o estilo de vida que o indivíduo desenvolve. Para se ter um organismo saudável deve-se ter hábitos de práticas de atividades sociais, afetivas e físicas. Não é uma tarefa fácil o desenvolvimento de hábitos saudáveis, pois existem vários estímulos ao sedentarismo e vários aspectos negativos que trazem danos à saúde individualmente e também para a própria sociedade.

Na atualidade a urbanização, a falta de espaços públicos, e a violência tem sido grandes barreiras para a prática de atividades físicas. Tornando as crianças sedentárias devido ao confinamento que são submetidas, a falta de opções para a prática de atividades ao ar livre torna as práticas sedentárias atrativas por serem a única opção de lazer disponível (BRACCO, 2012).

De acordo com Araki (2015a), a inatividade física está diretamente ligada a mortalidade cardiovascular, sendo que a falta de atividades físicas é um fator de risco independente para que ocorra o desenvolvimento de doença arterial coronariana.

Pollock (1993) diz que, muitos trabalhos sugerem que a obesidade infantil, está associada à inatividade física, do que aos excessos alimentares.

De acordo com Brunstein; Araki; Carbone, (2015, p. 58/59)

A vida sedentária provoca, literalmente, o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares e à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.

O sedentarismo tem ganho grande destaque entre as crianças e os adolescentes, e a sua consequência de maior evidência é a obesidade, que atinge crianças de todos os níveis socioeconômicos, que acaba por se tornar um problema de saúde pública que gera diretamente consequências negativas sobre a sociedade (JENOVESI, 2008).

De acordo com Tahara; Schwartz; Silva (2003, p. 8) [...].

Atualmente, cada vez mais pessoas no mundo são completamente sedentárias, sendo justamente, estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou saúde ou sentir-se melhor.

Araki (2015b), define o sedentarismo como sendo uma vida que não possui nenhuma atividade física previamente programada, ou que seja realizada de maneira irregular. Atividades sedentárias incluem o comodismo da vida contemporânea, em que parte do princípio de ficar sentado, um estilo de vida que tem consequências para a saúde e qualidade de vida, causando o risco de morte. O risco para a saúde aumenta principalmente entre aqueles que passam mais de 5 (cinco) horas diárias sentados.

De acordo com Darido (2011, p. 235), “A obesidade tomou proporções epidêmicas, em virtude do aumento do sedentarismo e de hábitos alimentares estimulados pela vida moderna, que faz o equilíbrio energético ser positivo.”

O excesso de peso é simplesmente definido como aquela condição onde o peso do indivíduo excede ao da média da população, determinada segundo o sexo, a altura e o tipo de compleição física. [...] (POLLOCK, 1993, p.47).

De acordo com De Rose Jr. (2009, p.25): “Problemas comuns em adultos, como pressão arterial elevada, estão começando a aparecer já nos adolescentes.”

Bracco (2012), chama atenção para a prática de atividade física realizada de maneira inadequada o que pode causar estresse, distúrbios alimentares e psicológicos, e ainda lesões físicas.

2.3 AS INFLUÊNCIAS SOBRE A PRÁTICA DA CORRIDA

De acordo com Stotz (2012) muitos autores consideram a atividade física como sinônimo de saúde. Entre as diversas atividades físicas disponíveis está a corrida, que nas últimas décadas ganhou milhares de adeptos em todo o mundo, tornando-se cada vez mais popular. Um fator que impulsionou a propagação da corrida, é que as pessoas estão buscando maior qualidade em suas vidas, inserindo exercícios físicos em sua rotina de forma regular e acessível em seus horários.

A busca pela corrida de rua ocorre por diversos interesses, envolvem desde a promoção de saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna, a busca de atividades prazerosas ou competitivas (Oliveira et al, 2015).

Para Neitz (2010) as pessoas tornam-se corredores por motivos diferentes, os resultados de pesquisas, demonstram que um programa de treinamento regular não melhora somente a saúde física, mas também melhora o bem estar mental e o ânimo, diminui a ansiedade e a depressão, e até mesmo impedindo a demência o mal de Alzheimer. Os resultados benéficos obtidos pelos corredores são apreciados, principalmente com o envelhecer.

De acordo com Pereira; Coelho (2019) os motivos que influenciam a prática da corrida são os benefícios relacionados à saúde, estética e a qualidade de vida. No entanto a corrida de rua vai além de ser apenas uma prática esportiva, por permitir ao atleta adquirir, através das relações de consumo, estilo de vida admirável, tem a capacidade de proporcionar momentos de lazer e turismo, além de compartilhar os mesmos interesses com outras pessoas.

“O início da prática de qualquer tipo de atividade física depende de um estímulo e/ou incentivo. Influências sociais da família, amigos, entre outros, são de enorme importância para o início da prática de exercícios físicos.” (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003, p.10).

Neitz (2010) salienta que, as corridas fazem o indivíduo se sentir bem de outra maneira, ao participar de corridas para angariar fundos para instituições não governamentais. Essas, procuram organizar essas corridas em prol de uma determinada causa, oferecendo programas de maratonas, meia-maratona e triatlão, isso vêm sendo reconhecido como a forma de introduzir uma nova geração de corredores nas provas de rua, tornando-as mais acessíveis e onde as pessoas podem abraçar uma causa realizando uma atividade que até então estava fora de

seu alcance.

O aumento de informações sobre saúde, corpo e as mais variadas formas de movimento, promovem um aumento em busca de programas de atividades físicas, porém isso não garante que a adesão seja continuada, muitos indivíduos dão início à uma atividade física, estimulados por algum motivo, mas não a incorporam em seu cotidiano, deixando a sua prática de lado. Para a manutenção e promoção da saúde seria de grande valia que a continuidade da prática de atividades físicas fossem incorporadas de forma contínua em todos os períodos da vida (SANTOS; KNIJNIK, 2009).

Para Massarella (2008) entender os significados, sentimentos e pensamentos que os corredores percebem durante a prática da corrida contribui para identificar o que é importante para o engajamento e a permanência dos indivíduos na atividade, e se consideram a corrida algo importante em suas vidas e se percebem alguma recompensa dessa prática.

O crescimento da corrida de rua, não foi apenas por ser um esporte democrático, por não exigir equipamentos e ambientes específicos para sua prática. Parte do sucesso foi obtido através das competições produzidas com conteúdos interessantes e das campanhas de marketing bem desenvolvidas, que atraem milhares de atletas, tanto profissionais quanto amadores, durante finais de semana em diversas cidades do país. As provas de pedestrianismo tornaram-se em um negócio lucrativo para diversas empresas que se unem e criam parcerias para alcançar os resultados (PEREIRA; COELHO, 2019).

Frois; Moreira; Stengel (2011) salientam que a mídia é um veículo de formação e que constitui o indivíduo. A televisão e internet influenciam a divulgação e valorização do corpo perfeito, em determinados sites e comunidades das redes sociais valorizam o culto aos músculos e a conquista de corpos magros, moldados e esculpidos. A imagem corporal representada pelas mídias não está de acordo com os corpos da realidade, mas contém o simbolismo da representatividade contemporânea da busca imediata por corpos esculpidos e artificiais, procurando obter status e perfeição.

2.4 CORRIDA

De acordo com Nogueira; Motta (2014, p. 1/1)

Um fenômeno recente que tem se destacado nos grandes centros urbanos é a crescente participação de homens e mulheres com mais de 50 anos em corridas de rua. Estas corridas são eventos sociais que mesclam atividade física com lazer e que, dependendo do interesse do participante, poderão proporcionar também experiência de turismo. [...].

O pedestrianismo, a corrida de rua, é uma modalidade esportiva que atualmente é muito praticada em ruas, praças, bosques, parques, avenidas e rodovias. As provas de corrida de rua tornaram-se eventos populares e que apresentaram um rápido crescimento tanto em quantidade como em qualidade, nas últimas décadas houve um aumento significativo no número de praticantes em todo mundo (MASSARELLA, 2008).

A corrida de rua, também chamada de pedestrianismo, é entendida como uma corrida de pedestres, com caráter competitivo, praticada tanto por homens como por mulheres, que é exclusivamente realizada em ruas pavimentadas, as distâncias são medidas padrão de percursos de 10, 15, 21 (meia maratona) e 42,195 (maratona) quilômetros (SANTOS, 2018).

De acordo com Noronha (2011, p. 5) “As corridas existem há séculos, mas ao longo do tempo se transformou e hoje, fala-se de corridas de ruas de formas distintas de uma mesma atividade física.”

As corridas de rua originaram-se no final da década de sessenta no Estados Unidos, após o treinador Willian Bowerman lançar um livro com orientações para um programa de treino para corredores. Essa modalidade é uma prática esportiva acessível para uma grande parcela da população que não tem acesso à um profissional para orienta-los, sendo que não é uma condição básica para a prática do esporte em comparação à outras modalidades, e a corrida de rua proporciona aos seus adeptos bem estar e melhora na qualidade de vida (HAYEK, 2014).

Dallari (2009) as corridas ao longo do tempo transformaram-se em corridas, de distintas formas de práticas de uma mesma atividade, as distancias percorridas podem variar de 100 metros à 100 quilômetros, podem ser com barreiras, obstáculos, de revezamento ou em terrenos acidentados, todas essas corridas são modalidades do atletismo.

De acordo com Lopes; Junior (2013, p. 19)

Muitas pessoas que buscam hábitos de vida mais saudáveis, como por exemplo, melhorar a saúde e a capacidade física, escolhem a corrida como modalidade de exercício, considerada uma atividade física de baixo custo e fácil execução.

É uma atividade de lazer, acessível a todas as classes sociais, para correr pelas ruas da cidade basta um tênis, short e uma camiseta. Essa característica é uma das justificativas para o crescimento da corrida de rua nas últimas décadas, em especial nas grandes cidades. A Federação Paulista de Atletismo, divulgou que durante 2017 o estado de São Paulo realizou 435 provas, com o número total de 922.870 participantes (PEREIRA; COELHO, 2019).

A corrida pode ser praticada por qualquer pessoa saudável que esteja em busca de uma atividade sem grandes limitações de espaço, que possa ser realizada tanto ao ar livre quanto na esteira em dias de adversidades climáticas, o corredor iniciante não necessita de uma habilidade específica, basta apenas ter o interesse em assumir um compromisso com o bem-estar (OLIVEIRA et al, 2015).

De acordo com Massarella (2008), há indivíduos que representam clubes, associações, cidades ou até mesmo o país, vivem em função da corrida de rua, tem patrocinadores, e buscam obter prêmios em dinheiro e bater marcas de tempo para o ser humano. Assim como há praticantes amadores, os quais tem trabalho, estudam, tem filhos e encontram disposição para treinar. Gostam dos ambientes das provas, da emoção da competição e encaram como um desafio pessoal. Ou pessoas que praticam a corrida, treinando vários dias por semana, mas não desejam participar de provas, apenas encontram na corrida uma forma de lazer saudável, e motivam-se pelo simples prazer de correr e praticam por um longo período de tempo.

Massarella (2008) ainda salienta, que é importante a realização de exames para a avaliação e liberação médica, para qualquer pessoas que deseja iniciar à prática da corrida, bem como a orientação de um profissional de Educação Física para que seja possível tirar maior proveito, com segurança, saúde, satisfação e prazer durante a corrida.

Para Neitz (2010) a beleza da corrida de rua está em sua simplicidade, a única peça realmente importante para realizar uma boa corrida é um par de tênis de corrida que protegem os pés do impacto e ajudam a melhorar o desempenho.

Salienta ainda que, se deve escolher e prestar muita atenção no momento da aquisição do tênis, pois existem diversos modelos e para diferentes objetivos buscados na corrida. Um tênis impróprio para a prática pode acarretar em lesões.

A autora Neitz (2010) ainda ressalta que além de o tênis ser fundamental para um bom resultado nas corridas, as roupas também devem ser consideradas importantes, por de certa forma impactar no desempenho do corredor. Na atualidade a tecnologia foi implantada em suplementos esportivos o que proporcionou o desenvolvimento de roupas que proporcionam ao atleta leveza e conforto durante a prática. As roupas são produzidas de tecidos que absorvem com maior facilidade e isolam o frio em determinados períodos.

“As corridas de rua carregam muitos significados; atletas ou não se deslocam nacional ou internacionalmente, adotam novos hábitos, inclusive alimentares e treinam por vários meses para participarem das provas de ruas.” (NORONHA, 2011 p. 21).

De acordo com Pereira; Coelho (2019, p. 16)

As competições estimulam a criação de novos nichos de mercado. Nos últimos anos, acompanhamos o surgimento das assessorias esportivas especializadas em técnicas de corrida, academias dedicadas exclusivamente ao treino de corredores, agências de viagens com pacotes exclusivos para as competições nacionais e internacionais, sem contar os fabricantes de diversos tipos de produtos relacionados com o universo das corridas de rua, passando por aplicativos, alimentos, cosméticos, roupas e acessórios voltados para a prática do esporte.

2.4.1 Provas de corrida de rua

Neitz (2010) a distância de 5 quilômetros, é especial para os iniciantes por ser uma boa introdução na corrida de rua e seu treinamento não ser tão exigente e complicado, o tempo correndo é curto e a recuperação é mais rápida. A prova de distância de 8, 10 e 16 quilômetros, corridas dessa distância não é tão comum de encontrar como as de 5 km, são pontos de partida para passar dos 5 para a meia maratona, e exige maior preparação física e período maior de corrida. Na Meia maratona a distância percorrida é de 21 quilômetros, é muito popular entre os aspirantes à maratonas e demanda de um melhor preparo físico, planejamento e dedicação. A maratona é composta pela distância de 42 quilômetros, os corredores

devem aumentar gradualmente sua quilometragem de corrida para atingir os 42 km, essa categoria exige do esportista uma grande resistência física e cardiovascular.

Nogueira; Motta (2014, p. 1/1)

A maratona pode ser vista como uma experiência de consumo hedônico, pois envolve sensações de prazer e de diversão. Entretanto, também exige certa dose de sacrifícios, que, de acordo com sua intensidade, poderá até mesmo anular as sensações de prazer. Não obstante, cada maratona proporciona uma experiência única, seja por diferenças no percurso, no clima, no público que participa ou assiste ao evento, ou por diferenças que são inerentes ao próprio participante. No momento em que o corredor decide participar da maratona, ele se compromete a vivenciar experiências de corrida na forma de treinamento, a fim de atingir um condicionamento físico adequado. Os treinamentos envolvem situações de convívio social que não somente estimulam o conhecimento e o uso de produtos adequados à corrida, como influenciam na escolha ou sugestão de novos roteiros para locais de treinamento e de corridas.

Os autores Nogueira; Motta (2014) relatam que dentre os diversificados tipos de corrida que existem, a maratona é uma das mais populares e desafiante. Em todo o mundo, são realizadas em média 500 maratonas anualmente, as mais conhecidas são as de Nova Iorque e Boston (EUA), Paris, Berlim e Tóquio. Na China a maratona tem como percurso a Grande Muralha, e na Noruega a do Sol da Meia Noite. No Brasil as mais populares são as realizadas em São Paulo e no Rio de Janeiro.

Outro estilo desta prática esportiva, são as corridas de aventura. Que podem ser descritas como competições de resistência física, que duram vários dias. É uma competição de longa distância, podendo chegar à até 500 quilômetros ou percursos maiores, como a prova Eco-Challenge e do Ecomotion Pro que envolvem diversas modalidades de esporte de aventura. Os corredores participam desta modalidade em equipes de quatro integrantes cada, os mesmos devem determinar estratégias de melhor rota, portar equipamentos de localização, comida e ritmo para concluir e vencer a corrida (BORGES, 2007).

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

A presente pesquisa foi realizada de forma quantitativa. Zanella (2011), a pesquisa quantitativa, é caracterizada pelo uso de instrumentos estatísticos, que tem como finalidade mensurar as relações entre as variáveis, procurar medir e quantificar os resultados da pesquisa, elaborando-os em dados estatísticos.

Para o embasamento teórico realizou-se a pesquisa bibliográfica, e a coleta dos dados foi obtido através da pesquisa de campo. Posteriormente para análise dos dados coletados os métodos utilizados foram a pesquisa descritiva, exploratória e básica.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

3.2.1 População

A pesquisa foi realizada com indivíduos praticantes de corrida no espaço público denominado Parque do Lago Miguel Adur Filho, localizado no município de Pitanga – Pr.

3.2.2 Amostra

Amostra probabilística determinada por praticantes de corrida da praça pública denominada Parques do Lago Miguel Adur Filho do município de Pitanga– Pr., de ambos os sexos e idades, que praticavam corrida nas sextas e sábados no final de tarde do mês de agosto de 2019.

Totalizando uma amostra de 34 participantes, sendo 21 do gênero feminino e 13 do gênero masculino. Com faixa etária entre 20 e 62 anos.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.3.1 Instrumentos

Como instrumento de estudo foi utilizado questionário para aplicação e obtenção dos dados, que foi previamente elaborado levando em consideração: idade, gênero, frequência e duração da prática da atividade física, motivações para a prática, benefícios adquiridos após a prática e objetivos buscados (apêndice 1).

Após elaborado foi apresentado perante à membros do corpo docente da instituição de ensino UCP para sua provação e validação. Sendo validado com 100% de clareza e 100% de relevância.

3.3.2 Procedimentos

Os questionários foram aplicados mediante consentimento do indivíduo praticante de corrida disposto a participar da pesquisa, os dados foram obtidos através de entrevista.

3.4 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram tratados a partir da estatística descritiva para descrever e resumir os dados coletados, facilitando a organização e a interpretação.

Os dados obtidos foram analisados através dos métodos estatísticos destacando a maior e menor variável, e obtendo porcentagens demonstrados em tabelas e gráficos.

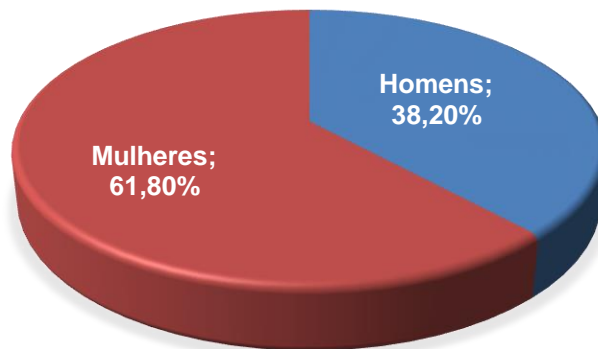
4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

De acordo com Carvalho; Fernandes Filho; Da Silva Novaes (2005, p. 170) “A corrida é a atividade física mais praticada no mundo e é um esporte cíclico que requer uma investigação profunda de suas características, para que se possa determinar o perfil dos praticantes desse esporte.”

A pesquisa foi constituída por uma amostra total de 34 participantes, que se disponibilizaram voluntariamente, após a abordagem a responder o questionário. Do número total da amostra, foram identificados 38,2% (13) como sendo do gênero masculino e 61,8% (21) como pessoas do gênero feminino. Nesta pesquisa a maior amostra foi composta por mulheres. Como exposto no gráfico 1.

Gráfico 1: Praticantes por gênero



Fonte: Autores do estudo

Com avanços alcançados pela ciência, ciência do esporte e com a história de atletas do gênero feminino, que foi escrita com muita resistência e luta, nos dias atuais encontra-se um número maior de mulheres que buscam à uma prática esportiva. (LESSA; OSHITA; VALEZZI, 2007)

A média de idade da população avaliada é de 37 anos para as mulheres praticantes de corrida, e de 43, 6 anos de idade para homens. Sendo que a média geral de idade de ambos os gêneros é de 39, 5 anos de idade.

Quanto ao nível de escolaridade 67,6% da população possui nível superior completo, e 2, 9% não concluíram o ensino superior; 17,6% possui o nível médio

completo, 5,9% concluíram o ensino fundamental, e 5,9% não concluíram o ensino fundamental. Como demonstrado na tabela 1

Tabela 1: Nível de escolaridade da amostra

Escolaridade	Geral	Feminino	Masculino
Superior completo	67,6%	80,9%	67,6%
Superior incompleto	2,9%	4,8%	2,9%
Médio completo	17,6%	14,2%	17,6%
Fundamental completo	5,9%	-	5,9%
Fundamental incompleto	5,9%	-	5,9%

Fonte: Autores do estudo

De acordo com os dados coletados 11,8% (4) dos entrevistados são solteiros, e 88,2% (30) são casados. Em relação a composição familiar da amostra, 11,7% (4) não tem filhos, 29,4% (10) tem 1 filho, 50% (17) dos entrevistados tem 2 filhos, e 8,9% (3) tem 3 filhos.

Atualmente a corrida de rua oferece alguns atrativos, talvez a procura pela qualidade de vida e bem estar sejam os maiores deles. O ato de correr na rua não é apenas um exercício físico, trata-se principalmente do ser humano em ação, compreendendo a relação do corpo e do movimento no contexto sociocultural. Por diversas razões integra pessoas de várias idades, sexos, padrões econômicos, culturais e de diferentes profissões. (CASTRO, 2014)

Quanto ao nível socioeconômico da população avaliada, 5, 8% da população avaliada tem renda mensal de até ou igual a um salário mínimo. Quanto a população que recebe o valor de 1 a 3 salários mínimos ao mês é de 23, 5% da população; e outros 23, 5% recebem a quantia igual ou superior à 5 salários mínimos. Já o número de pessoas da amostra que possui a renda de 3 a 5 salários mensais é de 47% do total geral.

De acordo com Martinez; Martinez; Lanza (2011) as condições socioeconômicas estão relacionadas aos fatores de risco de determinadas doenças, e associasse também a prática de exercícios físicos. O acesso as condições ideais para determinada prática de atividade física, pode alterar-se de acordo com o fator econômico do indivíduo.

4.2 INFLUÊNCIAS SOBRE A PRÁTICA DA CORRIDA

Os motivos que levam os indivíduos a iniciarem a prática esportiva, variam de acordo com cada objetivo buscado pelos praticantes. O questionário utilizado para obter os dados da pesquisa, buscou identificar os principais motivos para iniciar a prática da corrida de rua, a questão 2.1 abordou fatores que possivelmente causem motivações nos praticantes, dentre os quais: promoção da saúde; convívio e/ou integração social com amigos ou familiares; estética; diminuir o estresse da rotina; diminuir a ansiedade; busca por uma prática prazerosa; busca por uma prática competitiva; e a opção de marcar outros possíveis fatores influenciadores.

Tanto na amostra feminina quanto na masculina, a busca pela promoção da saúde é procurada por 88,2% (30) dos participantes como fator motivacional para iniciar a prática da corrida de rua. Destes 100% da amostra masculina, e 81% da amostra feminina afirmaram iniciar a prática da corrida em busca da promoção da saúde.

Tabela 2: Motivações para a prática da corrida de rua

Motivações	Geral	Homens	Mulheres
Promoção da saúde	82,8% (30)	100% (13)	81% (17)
Convívio social	26,4% (9)	15% (2)	33% (7)
Estética	35,2% (12)	23% (3)	42% (9)
Diminuir o estresse	50% (17)	77% (10)	33% (7)
Diminuir a ansiedade	38,2% (13)	54% (7)	28% (6)
Busca por uma prática prazerosa	64,7% (22)	69% (9)	61% (13)
Busca por uma prática competitiva	17,6% (6)	8% (1)	23% (5)
Outros	23,5% (8)	38% (5)	14% (3)

Fonte: Autores do estudo

Segundo Castro (2014) salienta que a promoção da saúde tem sua consistência baseada em atividades dirigidas com foco em transformar o comportamento dos indivíduos. Os programas de promoção da saúde conectam-se com componentes educativos relacionados aos comportamentos do ser humano que são passíveis de mudança, com pelos menos boa parte deles o próprio indivíduo tem

o controle, como higiene pessoal, alimentação, vícios, atividade física, entre outros.

A busca por uma prática prazerosa é uma das opções buscada por 64,7% (22) dos entrevistados. Diminuir o estresse da rotina é procurado por 50% (17) dos praticantes, e 38,2% (13) dos indivíduos iniciaram a prática da corrida buscando diminuir a ansiedade, 35,2% (12) participantes que buscaram a prática da corrida para obter benefícios estéticos, outros 26,4% (9) dos participantes buscaram melhorar o convívio e/ou integração social, já a busca por uma prática competitiva é buscada por 17,6% (6) praticantes de corrida de rua.

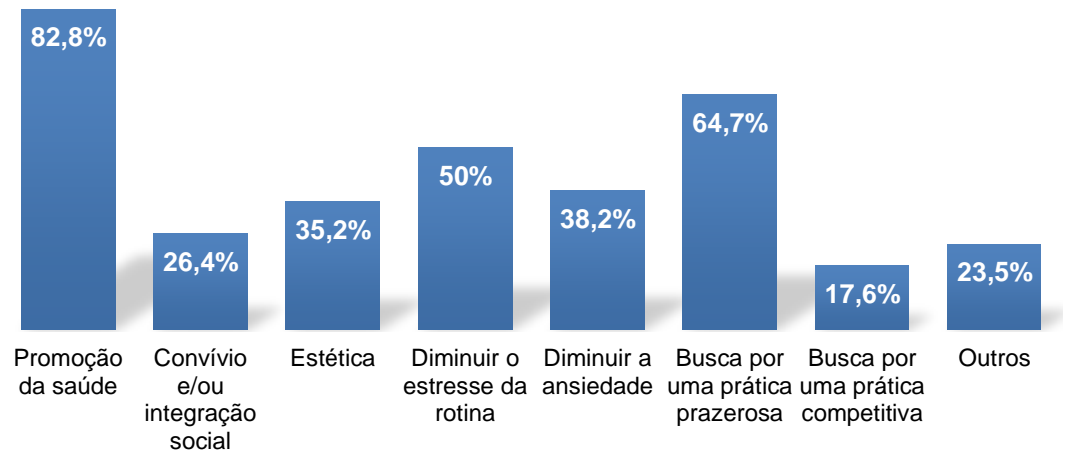
Entre os gêneros, as opções de motivações para iniciar a prática da corrida para os entrevistados do gênero masculino a busca pelo convívio social foi de 15% da amostra; a motivação em busca da estética de 23 %; diminuir o estresse da rotina 77%; diminuir a ansiedade 54%; procura por uma prática prazerosa 69%; os que procuram uma prática competitiva foi de 8%. A amostra feminina obteve as seguintes motivações convívio social 33%; a procura pela estética é de 42%; diminuir o estresse 33%; diminuir a ansiedade 28%; procura por uma prática prazerosa é de 61%; a prática competitiva é buscada por 23% das mulheres.

Os praticantes de atividades físicas ou esportivas as procuram por diversos motivos ou situações. Preocupar-se com a saúde e com o corpo já é uma atitude muito saudável, porém buscar metas que sejam difíceis de atingir pode gerar frustração. Na perspectiva da promoção de saúde é necessário que as diferenças sejam respeitadas (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008)

Do total da amostra, 23,5% (8) entrevistados também observaram outros fatores que contribuíram para a adesão ao início da prática, dentre eles estão: indicação médica; melhora do condicionamento físico; emagrecimento, ressaltando a busca pela estética; a melhora na qualidade de vida também foi observada; e por gostar do esporte. Os dados expostos podem ser melhor observados no gráfico 2.

De acordo com Herther (2016), em sua pesquisa foram apresentados os fatores de adesão e permanência em corridas de rua, segundo o autor as motivações são múltiplas e se alteram de acordo com a idade, gênero e tempo em que pratica a corrida de rua. Em sua pesquisa foi possível apontar que os fatores que maior representam a adesão e permanência na prática da corrida de rua, em sua investigação, são a competitividade, o prazer e a saúde.

GRÁFICO 2: Motivos que influenciaram a prática da corrida



Fonte: Autores do estudo

A quanto tempo os indivíduos entrevistados praticam a corrida de rua, foi classificado por período de tempo para melhor compreensão, de acordo com a classificação realizada os dados ficaram organizados da seguinte maneira: os praticantes que realizam a corrida de rua a cerca de 0 a 6 meses são 35,2% (12) da amostra total; de 6 meses a 1 ano são 14,7% (5); de 1 à 3 anos são 29,5% (10); mais de 3 anos 3% (1) da amostra; mais de 5 anos 8,8% (3); e mais de 10 anos 8,8% (3) entrevistados.

O tempo de prática da amostra feminina 61,8% da amostra total, são distribuídas de: 0 a 6 meses 43% (9) das participantes praticam a corrida de rua; de 6 meses a 1 ano as praticantes representam 14,2% (3); as entrevistadas que praticam a corrida de rua no período de 1 a 3 anos representam 38% da amostra; e no período acima de 5 anos é representado por 4,8% (1) das entrevistadas.

Já a amostra masculina representada por 38,2% da amostra total, a classificação do tempo de prática foi distribuída da seguinte maneira: os praticantes de 0 a 6 meses são 23% (3); de 6 meses a 1 ano o número de praticantes é de 15,3% da amostra; de 1 a 3 anos o número de praticantes é de 15,3%; os que praticam a corrida por mais de 3 anos representam 8,4% da amostra masculina; os entrevistados que realizam a corrida de rua a mais de 5 anos representam 15,3%; e os que correm a mais de 10 anos são 23% da amostra total.

Os dados foram distribuídos na tabela 3 para melhor compreensão e interpretação.

Tabela 3: Tempo de prática da corrida de rua

TEMPO DE PRÁTICA	Feminino	Masculino	Geral
0 a 6 meses	43%	23%	35,2%
6 meses a 1 ano	14,2%	15,3%	14,7%
1 a 3 anos	38%	15,3%	29,5%
Mais de 3 anos	-	8,4%	3%
Mais de 5 anos	4,8%	15,3%	8,8%
Mais de 10 anos	-	23%	8,8%

Fonte: Autores do estudo

O tempo de prática deve ser considerado para identificar o engajamento com o exercício físico de seus praticantes, isso identifica se o indivíduo pretende dar continuidade ao programa de exercício ao longo de sua vida, ou somente até alcançar os seus objetivos.

Quanto ao que diz respeito a orientação profissional de um professor de Educação Física ou participação em grupos de corrida, é muito relevante para entender a percepção que os praticantes tem sobre os cuidados e precauções para a prática correta. E sabe-se que a orientação profissional pode melhorar o desempenho e assim alcançar os objetivos desejados. A correta prescrição e realização de exercícios complementares, melhoram o desempenho do indivíduo na corrida e auxilia a um correto fortalecimento muscular.

De acordo com as respostas obtidas 65% (22) entrevistados afirmaram receber orientação profissional, sendo que em sua maioria participam de algum grupo de corrida, e outros 35% (12) declararam não receber nenhuma orientação de educador físico. Como exposto no gráfico 3.

Gráfico 3: Orientação Profissional



Fonte: Autores do estudo

A análise dos dados sobre a assessoria profissional para a prática, de acordo com os gêneros está distribuído da seguinte maneira: do gênero feminino 85,7% das participantes declararam receber orientações ou participar de grupos de corrida, enquanto os outros 14,3% afirmam não ter orientação profissional. No gênero masculino 30,7% dos entrevistados declararam receber orientações profissionais, e os outros 69,3% não recebem orientações de um professor de Educação Física ou participam de grupos de corrida. Os grupos de corrida tornaram-se uma das melhores maneiras de realizar a prática esportiva tendo assessoria e orientação profissional adequada.

De acordo com Gratão; Rocha (2016) hoje em dia muitas cidades, tem pontos de encontros para as pessoas correr sob orientação profissional de empresas de assessoria. As atribuições deste serviço são variadas, vão desde a elaboração de treinos específicos para cada indivíduo e até mesmo comprometem-se em motivar os corredores, porém as atribuições dos responsáveis por esses grupos variam, pois seus clientes são pessoas que tem objetivos diferentes para estarem ali.

Nos últimos anos houve o crescimento da procura pela corrida de rua, e também o número de competições realizadas por todo país, proporcionando aos atletas amadores de corrida de rua participarem das corridas junto aos atletas de elite em grandes eventos, os estimulando a dar continuidade em seu programa de corrida.

De acordo com Neitz (2010), após os corredores realizarem sua inscrição em uma prova, eles abordam a maneira de correr de um modo diferente. Em uma

atitude mental eles tornam como prioridade a corrida, estabelecem uma meta e dedicam esforço e tempo para cumpri-la, bem como vão cumprir seu programa de treinamento.

De acordo com análise dos dados 47% (16) dos entrevistados participam de competições na categoria amador, e 53% (18) dos indivíduos responderam não participar de provas de corrida, esses se dividiram ao responder se desejam futuramente participar das competições, 50% responderam não ter o desejo de participar de eventos de corrida, enquanto outros 50% assumiram ter a vontade de participar de provas de corrida de rua.

A amostra feminina demonstrou maior interesse pelas competições, 62% declararam participar de competições, enquanto na amostra masculina 33% participam. Quanto ao desejo de participar de provas dos 77% da amostra masculina que afirmaram não participar, 80% declarou não ter desejo de competir e 20% desejam participar em algum momento. Das respostas obtidas das participantes do gênero feminino 38% afirmaram não participar de competições, no entanto 87,5% declararam desejar participar de competições em algum momento, e 12,5% não tem interesse em competir. Para melhor compreensão os dados estão descritos na tabela 4.

Tabela 4: Interesse em participar de competições de corrida de rua

	Homens	Mulheres	Geral
Participam de competições			
Sim	33%	62%	47%
Não	77%	38%	53%
Deseja participar de competições			
Sim	20%	87,5%	50%
Não	80%	12,5%	50%

Fonte: Autores do estudo

A maioria das provas são abertas para a população em geral, servindo para estimular os participantes a continuarem comprometidos nos programas de treinamento para atingirem seus objetivos, como realizar uma prova. Quando os indivíduos se estimulam a completar uma prova ou a melhorar seu tempo, se motivam e os tornam mais engajados com a prática do exercício físico, por trazer ao

corredor a sensação de realização e de capacidade. Ao iniciar a prática da corrida, a maior parte dos corredores tem como objetivo apenas completar a prova, posteriormente as metas vão mudando, podendo ser o desejo do corredor melhorar ou até mesmo a busca pelo pódio. (GRATÃO; ROCHA, 2016)

Quanto ao tempo de cada treino 70,5% (24) dos indivíduos treinam menos de 1 hora por dia de treinamento; 6% (2) dos entrevistados afirmaram realizar seu treino por mais de 1 hora; e 23,5% (8) das pessoas treinam exatamente 1 hora por dia.

Enquanto aos dias treinados durante a semana de acordo com as respostas obtidas da amostra geral, 3% dos indivíduos realizam seu programa treino apenas 1 vez por semana; 11,7% treinam 2 vezes durante a semana; e a maioria treina 3 vezes por semana, totalizando 61,7% dos entrevistados; 14,7% dos indivíduos treinam 4 vezes por semana; 5,9% realizam a corrida 5 vezes por semana; e 3% treinam a corrida durante os 7 dias da semana.

O volume e a intensidade de um programa de treinamento influenciam diretamente o indivíduo, deve ser programado de acordo com as necessidades de cada pessoa respeitando seus limites, sua individualidade e os objetivos buscados.

A quilometragem percorrida durante o treino, pode variar de acordo com cada indivíduo levando em consideração a genética, objetivo e a velocidade. Dos entrevistados, 14,7% relataram percorrer menos de 5 quilômetros, 61,8% dos entrevistados afirmaram que realizam o percurso de 5 quilômetros ou mais; 20,5% afirmaram que realizam o treino percorrendo a distância de 10 quilômetros ou mais; 3% dos entrevistados não souberam responder quantos quilômetros percorrem durante suas atividades.

De acordo com Barbanti; Tricoli (2014) a aplicação correta dos princípios científicos na organização de programa de treinamento o torna efetivo. A organização do programa necessita do controle de variáveis como intensidade, volume, tempo de recuperação e a frequência de treino, mas algum tipo de periodização sempre devem ser utilizadas nos treinos. Periodização significa uma divisão no tempo total de treinamento em períodos específicos, e tem por objetivo aumentar o rendimento esportivo em algum período do treino.

Os cuidados que o praticante deve ter para realizar o exercício também são importantes para sua saúde, desempenho e conforto. Os cuidados tomados para a prática da corrida que os entrevistados declararam tomar um ou alguns dos cuidados necessários. Dentre os cuidados sugeridos pelo questionário foram descritos: tênis

adequado, hidratação, uso de roupas frescas, alimentação adequada pré e/ou pós treino, alongamento e/ou aquecimento.

As respostas obtidas estão expostas na tabela 5 para melhor compreensão dos dados obtidos.

Tabela 5: Cuidados para a prática da corrida de rua

Tênis adequado	91%
Hidratação	88%
Roupas frescas	94%
Alimentação adequada	91%
Alongamento/aquecimento	100%
Outros	14%

Fonte: Autores do estudo

Como observado no gráfico 4, 100% dos participantes afirmam realizar alongamento e/ou aquecimento, e isso é um fator muito importante para prevenir lesões e garante ao atleta melhor desempenho durante a atividade. De acordo com Angelim et al (2018) é importante que seja incluso o alongamento no pré e pós corrida, não somente em competições, mas também na rotina de treinos dos praticantes, já que seus efeitos fisiológicos são variados e fáceis de serem notados.

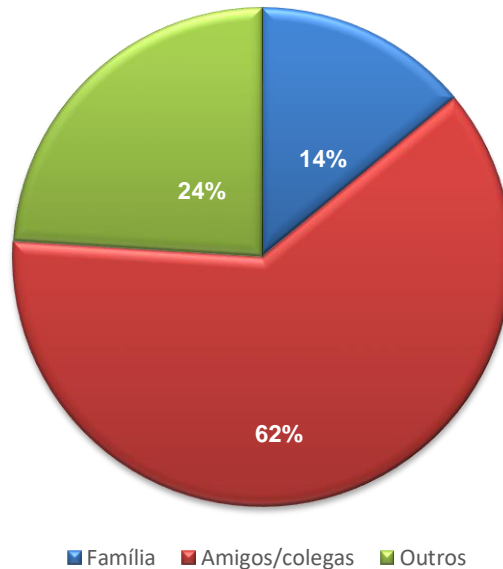
Quanto ao uso de roupas frescas 94% dos entrevistados afirmaram tomar cuidados à esse quesito, 91% dos participantes também declararam utilizar tênis adequado; e outros 91% tomam cuidados com a alimentação. E 88% dos entrevistados realizam a hidratação durante a atividade. Outros cuidados mencionados por 14% dos entrevistados são: consulta com médico cardiologista, fortalecimento muscular e não ultrapassar os limites suportados pelo corpo.

Para iniciar um programa de exercícios, muitas vezes os indivíduos tem algum tipo de influência, seja ela da família e amigos, ou até mesmo das informações da mídia para iniciarem a prática esportiva da corrida de rua.

De acordo com os dados obtidos 61,7% (21) dos indivíduos tiveram algum tipo de influência, destes 14% (3) afirmaram ter recebido influência de pessoas da família; outros 62% (13) tiveram influência de amigos ou colegas; e 19% (4) responderam ter começado a correr por influência médica, para minimizar problemas de saúde, e diminuir os efeitos da rotina; e 5% (1) indivíduo relatou ter iniciado a

prática de rotina após ver outras pessoas correndo, participantes de um grupo de corrida da cidade.

Gráfico 5: Influências para o início da prática da corrida de rua



Fonte: Autores do estudo

A presente pesquisa assemelhou-se ao estudo realizado por Albuquerque (2018, p. 92), ao questionar os praticantes de corrida de rua sobre as influências de adesão à prática esportiva. Albuquerque relata em seu estudo que a influência de amigos e terceiros se destaca entre os demais, é o motivo mais narrado pelos participantes de seu estudo. “Esta retrata uma abordagem na qual os indivíduos buscam a iniciação na corrida de rua devido a outras pessoas, fortalecendo a ideia da socialização que esta atividade física pode proporcionar, possuindo fortes características da motivação extrínseca”.

Nenhum dos entrevistados relatou ter sido influenciado por algum meio de comunicação, na atualidade muitas mídias sociais são utilizadas para divulgar informações sobre saúde, qualidade de vida, dietas, exercícios, entre outras informações que podem ser de boa utilidade ou causar danos à saúde do público que utilizam esses meios de comunicação. Porém esse público coloca sua saúde em risco ao seguir muitos dos conselhos sugeridos pelos influenciadores, e acabam não procurando a orientação de um profissional de Educação Física nos seus programas de treinamento.

Quanto aos benefícios adquiridos após a adesão da prática da corrida de rua,

nas opções de sim ou não, a resposta foi unânime obtendo 100% de respostas sim. Dentre os benefícios obtidos, que foram relatados pelos entrevistados, estão melhoras no condicionamento físico, melhor disposição, bem estar físico e mental, emagrecimento, melhora cardiovascular, melhora da capacidade cardiorrespiratória, melhora da pressão arterial, diminuição do estresse e cansaço, melhora no sono, socialização, melhora da auto estima, alívio de dores nas costas, diminuição dos níveis de colesterol e da glicose.

Outro fator que pode influenciar os indivíduos a se manterem em um programa de treinamento é o ambiente em que se realiza a atividade. Dentre os participantes da pesquisa 94% (32) dos indivíduos questionados preferem realizar sua atividade ao ar livre em parques, praças ou ruas; e 3% (1) da amostra tem preferência por ambiente fechado, ou seja realiza a corrida em esteira ergométrica; e 3% (1) dos indivíduos, relatou não ter preferência por um único local, ou seja, realiza sua prática tanto em ambiente fechado, tanto quanto ao ar livre.

Para 35% (12) dos participantes da pesquisa a corrida é o único exercício físico realizado. Enquanto que 65% (22) dos praticantes realizam outros exercícios além da corrida de rua, dentre as atividades realizadas estão: treinamento resistido, voleibol, crossfit, futebol, ciclismo, lutas, caminhada, futsal, natação, pilates, hidroginástica e treinamento funcional.

A corrida de rua pode ser realizada em grupo, em dupla ou sozinho, depende do que o indivíduo está buscando além da prática esportiva. Quanto a preferência da amostra analisada 62% (21) dos entrevistados preferem realizar a atividade em grupo, destes 85% (18) são do gênero feminino. Dos entrevistados que tem preferência em realizar a corrida em dupla, representou 6% do total da amostra; enquanto que 32% (11) preferem realizar a corrida sozinhos, destes 82% pertencem ao gênero masculino.

Nota-se que as mulheres tem preferência por realizar suas atividades em grupo e em contrapartida os homens preferem realizar a corrida de rua sozinhos, muitas situações utilizando equipamentos eletrônicos de reprodução musical.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa foi composta por uma amostra total de 34 entrevistados de ambos os sexos, com média de idade igual à 37 anos de idade. Os participantes da pesquisa do gênero masculino foi correspondente à 38,2% da amostra total com média de idade de 43,6 anos de idade, a amostra feminina foi composta por 61,8% da amostra total com idade média de 39,5 anos.

Notou-se que 67,6% da amostra total possui ensino superior completo, e 88,2% são casados, 50% da amostra geral possui 2 filhos e a renda mensal dentro a amostra geral foi bastante diferenciada porém a maioria representada por 47,1% da amostra total possui renda mensal de 3 a 5 salários mínimos.

Os dados obtidos sobre os motivos que influenciaram direta ou indiretamente os participantes da pesquisa a iniciar a corrida de rua são variados e múltiplos, raramente são únicos. Em geral 88,2% dos entrevistados afirmaram que a busca pela promoção da saúde foi um dos influenciadores, a procura por convívio e/ou interação social motivou 26,4% dos praticantes, para 35,2% a procura pela estética foi um dos fatores motivacionais, diminuir o estresse da rotina influenciou 50% da amostra total, os que iniciaram a prática da corrida de rua para diminuir a ansiedade foram 38,2% da amostra, a busca por uma prática prazerosa influenciou 64,7% dos participantes da pesquisa, e dos participantes de corrida que buscam por uma prática competitiva representam 17,6% dos corredores entrevistados.

Os motivos que levam os indivíduos a iniciarem a corrida de rua, neste estudo também podem ser caracterizados como os objetivos que buscam alcançar com a prática esportiva.

Dentre os objetivos buscados entre os gêneros, o sexo masculino apresentou 100% de interesse em promover a busca pela saúde, convívio social foi de 15% da amostra; a motivação em busca da estética de 23 %; diminuir o estresse da rotina 77%; diminuir a ansiedade 54%; procura por uma prática prazerosa 69%; os que procuram uma prática competitiva foi de 8%. Entre os participantes do gênero feminino 81% buscam promoção da saúde, convívio social 33%; a procura pela estética é de 42%; diminuir o estresse 33%; diminuir a ansiedade 28%; procura por uma prática prazerosa é de 61%; a prática competitiva é buscada por 23% das mulheres.

Conclui-se que a amostra feminina foi mais influenciada a iniciar a prática de

corrida para melhorar a estética e em busca de uma prática competitiva.

Em relação aos participantes da pesquisa, 47% da amostra geral participam de competições de corrida de rua na categoria amador, sendo que a amostra feminina demonstrou ser mais competitiva que a do gênero masculino. E 50% dos entrevistados que não participam de competições demonstram interesse em competir futuramente.

Quanto aos cuidados que os praticantes tomam para realizar a corrida de rua 100% declarou realizar o alongamento e/ou o aquecimento, e que tomam um ou mais cuidados para garantir que a realização do exercício seja de forma segura.

A orientação profissional é importante para orientar a prática do exercício de forma correta, de acordo com os dados coletados 64,7% dos participantes recebem orientação profissional ou participam de grupos de corrida, outros 35,3% não recebem orientação profissional.

Os indivíduos que iniciam um programa de treinamento podem receber alguma influência de amigos, familiares ou algo. Dos participantes da pesquisa 61,7% da amostra total teve alguma influência, destes 62% foram diretamente influenciados por colegas ou amigos.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Diogo Barbosa et al. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 26, n. 3, p. 88-95, 2018.

ANGELIM, Leticia Silvestre et al. A RELEVÂNCIA DO ALONGAMENTO EM CORREDORES DE RUA E A PARTICIPAÇÃO DE ACADÊMICOS DO CURSO DE FISIOTERAPIA NAS CORRIDAS DE RUA DE ANÁPOLIS-GO. *CIPEEX*, v. 2, p. 738-739, 2018.

ARAKI, Denis Pierre. *Esporte e Educação: saúde e cidadania na escola: manual do educador*. São Paulo: Eureka, 2015. Ed. 1, 135 p. ISBN: 978-85-5567-100-5 (a)

ARAKI, Denis Pierre. *Esporte e Educação: saúde e cidadania na escola: 9º ano / O esporte e a mente*. São Paulo: Eureka, 2015. Ed. 1, ISBN: 978-85-5567-099-2.

BIAZUSSI, Rosane. Os benefícios da atividade física aos adolescentes. Artigo de Iniciação Científica. Instituto de Biociências, UNESP. Rio Claro, SP, 2008 (b)

BARBANTI, Valdir José; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 18, n. 8, p. 101-109, 2004.

BRACCO, Mário Maia et al. Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. *Revista de Ciências Médicas*, v. 12, n. 1, 2012.

BORGES, Raphael Loureiro. *Corrida de aventura e risco: um estudo etnográfico*. Porto Alegre – RS, 2007. Dissertação de mestrado. P. 158. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/14849>

BRUNSTEIN, Adriana; ARAKI, Denis Pierre; CARBONE, Patrícia Oliva. **Esporte e Educação: saúde e cidadania na escola**: Ensino médio. São Paulo: Eureka, 2015. 336 p. ISBN: 978-85-5567-101-2. (Brunstein, Araki e Carbone (2015); (BRUNSTEIN; ARAKI; CARBONE, 2015)

CARVALHO, T. de et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Rev Bras Med Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.

CASTRO, Grasiela Alves de. A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua. 2014. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/101727> acesso: 14/11/2019

DALLARI, Martha Maria. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. 2009. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-02092009-145957/en.php> - Acesso em: 31/03/2019

DARIDO, Suraya Cristina (Org.). **Educação Física escolar**: compartilhando experiências. São Paulo: Phorte, 2011. 461 p. ISBN: 978-85-7655-304-5.

DA SILVA, Daniela K.; NAHAS, Markus V. Atividade física habitual e qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres com doença vascular periférica. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 12, n. 4, p. 63-68, 2008.

DE CARVALHO, Edmilson; FERNANDES FILHO, José; DA SILVA NOVAES, Jefferson. Perfis dermatoglífico, somatotípico e fisiológico dos atletas de alto rendimento, participantes de corrida de resistência, no Rio de Janeiro. **Fitness & Performance Journal**, v. 4, n. 3, p. 168-174, 2005.

DE ROSE JR, Dante. **Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência: Uma abordagem multidisciplinar**. Artmed Editora, 2009.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; JUNIOR, Renan Magalhães Montenegro. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2012.

FROIS, Erica; MOREIRA, Jacqueline; STENGEL, Márcia. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. **Psicologia em estudo**, v. 16, n. 1, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2871/287122137009.pdf> - acesso em: 12/03/2019

GRATÃO, Otávio Augusto; ROCHA, Claudio Miranda. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 3, p. 90-102, 2016.

HALLAL, Pedro Curi et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, p. 1277-1287, 2006.

HAYEK, Fernanda Bragança Albanese. Gestão do trânsito para atividades esportivas na via–corridas de rua na cidade de São Paulo. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review**, v. 3, n. 3, p. 45-56, 2014.

HERTHER, André Clóvis. Fatores de adesão e permanência em corridas de rua no município de Ijuí–RS. 2016.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/pitanga/panorama>

JENOVESI, Jefferson F. et al. Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 57-62, 2008.

LESSA, Patrícia; OSHITA, Tais Akemi Dellai; VALEZZI, Mônica. Iniciação científica CESUMAR, v. 9, n. 2, p. 109-117 Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. 2007.

LOPES, Alexandre Dias; JUNIOR, Luiz Carlos Hespanhol. Reabilitação das principais lesões relacionadas à corrida. **CES Movimento y Salud**, v. 1, n. 1, p. 19-28, 2013.

MARTINEZ, Anna Paula; MARTINEZ, José Eduardo; LANZA, Leni Boghossian. **Há correlação entre classe social e a prática de atividade física?** Acta fisiátrica, v. 18, n. 1, p. 27-31, 2011.

MASSARELLA, Fábio Luiz et al. Motivação intrínseca e o estado mental Flow em corredores de rua. 2008. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275194/1/Massarella_FabioLuiz_M.pdf Acesso em: 18/04/2019

MATTOS, Mauro Gomes de; NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2007. 145 p.

MENDES, Adriane Vieira; MUNDIM, Silmara Miranda; TAVARES, Bruno Mendes. Estado nutricional de praticantes de caminhada e corrida da cidade de Coari-Amazonas. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 34, 2012.

MENESTRINA, Eloi; **Educação Física e Saúde**. 3. ed. Ijuí: Unijuí - Abeu, 2005. 112 p.

MOREIRA, Carlos Alberto. **Atividade Física na Maturidade: Avaliação e prescrição de exercícios**. Rio de Janeiro: Shape, 2001. 138 p.

NEITZ, K. M. Guia Runner's World de corrida de rua: como treinar para provas de 5 km, 10 km, meia-maratona e maratona. Tradução: Fábio Zats; revisão técnica; Aulus Selmer. **São Paulo: Editora Gente**, 2010.

NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas da et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.

NOGUEIRA, Elisa; MOTTA, Paulo Cesar. A corrida de rua como experiência de lazer para pessoas de mais idade: Um estudo qualitativo no Rio de Janeiro. **Revista de Gestão dos Países de Língua Portuguesa**, v. 13, n. 3, p. 02-11, 2014.

NORONHA, Virgínia Silva. **MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DE CORRIDAS DE RUA EM BELO HORIZONTE**. 2011. 26 f. Monografia (Especialização) - Curso de Bacharelado em Educação Física, Departamento de Esportes da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2011. Disponível em: <<http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/1881.pdf>>. Acesso em: 28 abr. 2019.

PEREIRA, Ethel Shiraishi; COELHO, Cláudio Novaes Pinto. Corridas de rua e vínculos com a cidade. **REU-Revista de Estudos Universitários**, v. 45, n. 1, p. 09-21, 2019.

POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. **Exercícios na saúde e na doença**: avaliação e prescrição para a prevenção e reabilitação. 2. ed. Filadélfia, Pensilvânia: Medsi, 1993. 718 p. Traduzido sob a supervisão de Maurício Leal Rocha.

SANTOS, Mikael Corrêa. Corrida de rua: esporte, diversão e consumo. Análise das campanhas publicitárias "It's Runderful" da Mizuno e "Vem Junto" da Nike. 2018.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2009.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

STOTZ, Noan Pisani. Fatores motivacionais da prática de corrida numa ciclovia. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2012.

OLIVEIRA, André Ivson Gomes de et al. Corrida de rua, esporte e qualidade de vida: um estudo bibliográfico. **Efdeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, n. 207, p.1-1, ago. 2015. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd207/corrida-de-rua-e-qualidade-de-vida.htm>>. Acesso em: 06 mar. 2019.

TAHARA, Alexander K.; SCHWARTZ, Gisele M.; SILVA, Karina A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

TRUCCOLO, Adriana Barni; MADURO, Paula Bertaso Andreatta; FEIJÓ, Eduardo Aguirre. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 108-114, 2008.

ZANELLA, Liane Carly Hermes. **Metodologia de pesquisa**. Liane Carly Hermes Zanella. – 2. ed. rev. atual. – Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/UFSC, 2011. 134 p. : il.

APÊNDICES

APÊNDICE A

Questionário de coleta de dados da pesquisa.

UCP- FACULDADES DO CENTRO DO PARANÁ

1. Caracterização do indivíduo:

Coleta de dados realizada no Parque do Lago Miguel Adur Filho localizado no Município de Pitanga Rua Benjamin Constant S/N, Centro.

Idade: _____ Sexo: () Feminino () Masculino

Profissão: _____ Escolaridade: _____

Estado Civil: () solteiro(a)

() casado(a)

() viúvo(a)

() divorciado(a) / separado

Tem filhos? () sim () não. Se sim, quantos? _____

Renda mensal: () até 1 salário mínimo () entre 1 salário a 3 salários mínimos () entre 3 a 5 salários mínimos () acima de 5 salários mínimo

2. Quanto à pesquisa:

2.1 Qual ou quais motivos levaram a iniciar a prática da corrida?

() Promoção da saúde;

() O convívio e/ou integração social (amigos ou familiares);

() Estética;

() Diminuir o estresse da rotina;

() Diminuir a ansiedade;

() Busca por uma prática prazerosa;

() Busca por uma prática competitiva;

() Outros: _____

2.2 A quanto tempo você pratica corrida?

2.3 Você participa de alguma orientação com profissional de Educação Física ou

2.10 Quantos dias, durante a semana, você pratica a corrida?

- 1 3 5 7
 2 4 6

2.11 Prefere praticar a corrida:

- ao ar livre ambiente fechado ambos

2.12 Quais as dificuldades de correr em ambiente ao ar livre (parque)?

2.13 Realiza mais alguma atividade, além da corrida?

- Sim Não

Se sim qual/quais? _____

2.14 Prefere realizar a corrida em:

- Grupo Dupla Sozinho

Aceito a publicação dos dados do presente questionário.
