

# Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua

## Analysis of sociodemographic profile, adhesion reasons and characteristics of training of street running practitioners

FONSECA FS, CAVALCANTE JAM, ALMEIDA LSC, FIALHO JVAP. Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. R. bras. Ci. e Mov 2019;27(4):189-198.

**RESUMO:** A corrida de rua é considerada um fenômeno sociocultural contemporâneo em ampla expansão no Brasil e no mundo. No entanto, há uma carência de informações a respeito do perfil sociodemográfico dos praticantes de corridas de rua, assim como os seus motivos de adesão e rotina de treinamento. Essas informações são essenciais para a elaboração de estratégias de intervenção profissional voltadas para os praticantes de corrida de rua. O presente estudo teve como objetivo analisar o perfil sociodemográfico, os motivos de adesão, a rotina de treinamento e acompanhamento profissional de corredores de rua. Participaram da pesquisa 214 praticantes de corrida de rua, do sexo masculino e feminino, idade entre 18 e 58 anos ( $M = 36,4 \pm 10,3$ ), devidamente inscritos em provas que fazem parte do calendário oficial de corridas. Os praticantes responderam um questionário composto por 18 questões organizadas em 3 categorias: perfil sociodemográfico, motivos de adesão e rotina de treinamento/acompanhamento profissional. Os resultados evidenciaram que a maioria dos praticantes de corrida de rua são do sexo masculino (62,1%), com faixa etária predominante entre 20 e 40 anos, elevado nível de escolaridade e que buscam essa atividade especialmente por motivos de saúde (91,1%) e prazer (69,1%). Apesar de 43,9% dos praticantes não receberem acompanhamento profissional, 96,6% consideram importante ou muito importante a supervisão profissional durante a prática. Os achados indicam que, em geral, os adeptos da corrida de rua optam pela prática devido a busca pela melhora da qualidade de vida e a socialização, bem como a redução do estresse.

**Palavras-chave:** Corrida de rua; Perfil sociodemográfico; Motivos de adesão; Características de treinamento.

**ABSTRACT:** Running is considered a contemporary sociocultural phenomenon in a wide expansion in Brazil and in the world. However, there is a lack of information regarding the sociodemographic profile of street racing practitioners, as well as their reasons for joining this practice and the characteristics of training. This information is essential for the development of strategies for professional intervention aimed at street racing practitioners. The present study sought to analyze the sociodemographic profile, the reasons of adhesion and the characteristics of training of street racing practitioners. A total of 214 male and female street racing practitioners, aged between 18 and 58 years ( $M = 36.4 \pm 10.3$ ), duly enrolled in races that are part of the official racing calendar, participated in the study. The practitioners answered a questionnaire composed of 18 questions organized in 3 categories: sociodemographic profile, reasons of adhesion and training characteristics. The results showed that most of the street racing practitioners are male (62.1%), with a predominant age group between 20 and 40 years of age, a high level of schooling and who seek this activity especially for health reasons (91, 1%) and pleasure (69.1%). Although 43.9% of the practitioners did not receive professional support, 96.6% considered it important or very important to be professionally supervised during the practice. The findings indicate that, in general, the street racing practitioners choose this practice because of the quest for improving quality of life and socialization as well as for reducing stress.

**Key Words:** Street running; Sociodemographic profile; Adhesion reasons; Characteristics of training.

Fabiano de S. Fonseca<sup>1</sup>  
José A. M. Cavalcante<sup>2</sup>  
Larissa da S. Café Almeida<sup>2</sup>  
João Vitor Alves P. Fialho<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal Rural de Pernambuco

<sup>2</sup>Centro Universitário Cesmac

<sup>3</sup>Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG)

## Introdução

As corridas de rua são consideradas um fenômeno sociocultural mundial e em crescente expansão em todo o Brasil<sup>1,2</sup>. Essas provas de corridas são disputadas em circuitos de ruas, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando entre 5 e 100 Km<sup>3,4</sup>. A Corpore<sup>5</sup>, uma entidade conhecida por organizar corridas de rua na cidade de São Paulo apresentou dados que evidenciaram o crescente número de praticantes entre os anos de 1994 e 2013. De acordo com a entidade, o número de inscritos para os eventos de corridas de rua foi de 4,3 mil no ano de 1994 para 89 mil em 2013. Foi observado também, o aumento do número de competições que aumentou de 6 provas em 1994 para 18 provas em 2013. De fato, as corridas de rua representam uma prática esportiva com amplo crescimento nos últimos anos, abrangendo pessoas de várias idades e com diferentes objetivos<sup>6</sup>. O baixo custo e a facilidade de acesso aos locais de acesso podem ser fatores determinantes pela ampla adesão da prática de corridas de rua na sociedade atual<sup>7,8</sup>.

A prática massificada de corridas amplia as oportunidades de atuação para os profissionais de Educação Física. Mas para isso, conhecer o perfil dos praticantes de corridas de rua é necessário para a elaboração de estratégias de atuação direcionadas para esse público<sup>9</sup>. Alguns estudos, como por exemplo o de Antunes e Schutz<sup>10</sup>, investigaram o perfil sociodemográfico dos corredores de rua em diferentes cidades brasileiras, tais como São Paulo, Aracaju e Florianópolis. No estudo de Tomazini e Silva<sup>11</sup>, significativa parte dos corredores de rua apresentaram um elevado nível de formação escolar (77%), sendo a maioria deles do sexo masculino (66,6%) e com idades equivalentes entre 24 e 61 anos. No estudo de Mendonça e Brito<sup>7</sup>, a predominância foi de corredores homens (72,2%) e de faixa etária entre 45 e 59 anos, com grau de formação completo (66,6%). Em conjunto, esses resultados indicam que há uma predominância dos praticantes desta modalidade que possuem elevado nível de escolaridade, podendo variar entre os sexos, com uma ampla faixa etária abrangendo similarmente entre adultos e idosos. Há que se ressaltar que as corridas de rua passaram por consideráveis transformações no cenário contemporâneo inclusive em relação ao perfil sociodemográfico dos seus praticantes<sup>9,18</sup>. Uma característica peculiar das corridas de rua é o seu aspecto democrático e inclusivo, visto que se trata de uma prática esportiva capaz de contemplar praticantes com diversos perfis sociodemográficos.

O segundo aspecto que pode auxiliar na atuação profissional se relaciona à compreensão dos motivos para a prática de corridas de rua. Isso porque a busca pela prática de corridas de rua pode ocorrer por várias razões, desde a estética, promoção da saúde, até a integração social e a redução do estresse. Balbinotti *et al.*<sup>12</sup>, investigaram as características do perfil motivacional de praticantes de corrida com diferentes tempos de prática, sendo um grupo com até 1 ano de prática (grupo adesão) e outro grupo com mais de 1 ano de prática (grupo permanência). Dessa forma, os pesquisadores verificaram que as dimensões mais motivadoras para adesão e continuidade da prática da corrida de rua foram relacionadas à saúde, prazer e controle do estresse, independentemente do tempo de prática dos corredores investigados na pesquisa. Além disso, é válido compreender que a competitividade e a sociabilidade, variáveis analisadas pelos pesquisadores, são importantes para o grupo permanência, conforme o maior tempo de prática. Eventualmente, ainda de acordo com Balbinotti *et al.*<sup>12</sup>, isso pode estar agregado à elevação de um estado de euforia nos praticantes de corrida de rua e ao prazer em disputar e também ganhar. No estudo de Tomazini e Silva<sup>11</sup>, os resultados indicaram que dentre os motivos que levam à adesão da prática da corrida de rua, destacam-se o bem-estar (22%), regulação do estresse (17%), desejo de superar desafios (12%) e a socialização (6%). O mesmo estudo relatou que dentre 60 pessoas contidas na amostra, 51 achavam a corrida de rua algo importante para a promoção da saúde. Já entre as principais razões pelas quais os participantes permanecem na prática da corrida, Mendonça e Brito<sup>7</sup> declararam que 37% enfatizaram a saúde e 10,4% relataram a busca pelo prazer. Em um estudo recente que analisou o impacto do discurso da saúde sob a ótica de corredores experientes, encontrou que estes compreendem que há uma colaboração importante do aspecto saúde no aumento do número de praticantes de corrida<sup>13</sup>. Tais resultados sugerem que a busca pela prática de corrida de rua parece estar centrada em aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida.

As características relacionadas ao treinamento e acompanhamento profissional também são fatores importantes em relação aos corredores de rua porque indicam os. Os estudos sobre a rotina de treinamento indicam que a maioria dos praticantes de corridas de rua realizam treinamentos de 3 a 4 dias por semana<sup>14,15,7</sup>. Entretanto esses estudos não apresentaram informações sobre a duração dos treinamentos. Fato que dificulta uma conclusão se os praticantes de corrida de rua atendem as recomendações mínimas semanais de exercício físico para proteção da saúde. Além disso, tem sido observado que 53,8% dos praticantes afirmaram receber acompanhamento profissional para a prática das corridas. Em contrapartida, 47,2% alegaram não receber acompanhamento profissional<sup>7</sup>, o que sugere oportunidades de atuação profissional nesse contexto.

Ao considerar o aumento do número de praticantes de corridas de rua em todo o Brasil e as possibilidades de atuação profissional junto a esse público, torna-se relevante a produção de conhecimento acerca do perfil sociodemográfico, os motivos que levam a essa prática, bem como as características da rotina de treinamento e acompanhamento profissional. Além disso, há uma carência de estudos com esse propósito no Brasil<sup>16,17</sup>. Em um amplo mapeamento da produção científica sobre corridas de ruas no Brasil, Rojo *et al.*<sup>17</sup> constataram que há predominância de estudos relacionados à temática Nutrição. Indo mais além, os autores verificaram que a produção científica é limitada em relação à quantidade, cuja qualidade também pode ser questionável. A ampliação de conhecimentos científicos acerca do tema corridas de rua tem implicações teóricas e práticas relevantes por se tratar de um fenômeno sociocultural em expansão. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi descrever o perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de provas de corrida de rua.

## **Materiais e métodos**

### *Tipo de estudo*

O presente estudo trata-se de um estudo observacional, descritivo e de caráter transversal.

### *Amostra*

Participaram da pesquisa 214 praticantes de corrida de rua, sexo masculino (n = 133) e feminino (n = 81), idade entre 18 e 58 anos (M = 36,4 ± 10,3) e devidamente inscritos em provas que fazem parte do calendário oficial de corridas de rua cidade de Maceió-AL. Os participantes que estiveram prontamente disponíveis em participar do estudo, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e preencheram uma ficha de participação com os dados pessoais para receber por correspondência eletrônica uma cópia do instrumento de pesquisa estudo. O estudo seguiu as orientações e princípios previstos na resolução 466/2012 e passou por aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição (nº 46737115.8.0000.0039).

### *Instrumento*

Foi utilizado um questionário composto por 18 questões organizadas em três grupos de questões: perfil sociodemográfico, características da rotina de treinamento/supervisão profissional e motivos e razões para a prática de corrida. O questionário foi adaptado do estudo de Bastos e Palhares<sup>16</sup> e Mendonça e Brito<sup>7</sup> para os propósitos da presente investigação. O questionário passou por um teste de validade e fidedignidade para verificar a capacidade do instrumento em identificar o que se pretende. Para validade de conteúdo, o instrumento foi analisado por três profissionais de Educação Física especialistas na temática. Para garantir a clareza, o instrumento foi aplicado para 10 praticantes de corrida com as mesmas características da amostra. Para a validação cada indivíduo participante classificou as questões em: inválida, pouco válida ou válida (validade do conteúdo); e confusa, pouco confusa ou clara (clareza). Após as respostas, as questões classificadas em inválidas ou confusas foram retiradas, as questões pouco

válidas ou pouco claras foram reformuladas e as questões válidas e claras foram mantidas.

### *Procedimentos*

A coleta de dados foi realizada através de correio eletrônico. Para isso, os sujeitos foram contatados diretamente pelos pesquisadores envolvidos no estudo ao término das provas constantes no calendário de corridas de rua entre os meses de setembro a dezembro de 2015, nos locais de prova. Após apresentarem aos corredores uma breve descrição do estudo, aqueles que se voluntariaram assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e preencheram uma ficha de participação com os dados pessoais para receber por correspondência eletrônica uma cópia do questionário do estudo.

### *Análise dos dados*

Os dados foram analisados a partir de estatística descritiva com distribuição da frequência absoluta e relativa de cada variável analisada e apresentados por meio de tabelas. Os cálculos da média e o desvio padrão foram realizados através do software Excel.

## **Resultados**

### *Perfil Sociodemográfico*

Os resultados referentes ao perfil sociodemográfico são encontrados na tabela 1. A maioria dos praticantes de corridas de rua em Maceió é do sexo masculino (62,1%), faixa etária entre 18 e 65 anos e com um elevado nível de escolaridade. A maior parte da amostra investigada possui ensino superior completo (83,6%) e possuem até 03 salários mínimos (29,4%).

### *Motivos de adesão*

Os resultados referentes aos motivos para a prática de corridas de rua são apresentados na tabela 2. Foi evidenciado que a saúde (91,1%) foi o fator mais influente para a adesão à prática de corridas de rua, seguido do prazer proporcionado pela prática de corridas (69,1%). Destacaram-se também variáveis como o controle do estresse (32,7%) e a socialização (24,2%). Esses dados sugerem que os participantes buscam a prática de corridas de rua visando melhoria da saúde, prazer e controle do estresse proporcionado pela mesma, além da possibilidade de socialização com os demais praticantes.

### *Rotina de treinamento e acompanhamento profissional*

Em relação à rotina de treinamento e acompanhamento profissional (tabela 3), foi observado que a maioria dos praticantes possuía mais de 1 ano de prática de corrida de rua (69,2%) e realizavam treinamento com frequência entre 3 e 4 dias semanais (60,7%) com duração de 31 a 59 minutos (54,6%). Também foi verificado que a maioria dos praticantes possuíam acompanhamento de profissionais de Educação Física (47,1%), assim como 25,2% recebiam acompanhamento de Nutricionista, Fisioterapeuta (13%) e Médico (12,1%). Entretanto, uma parcela relativamente grande dos praticantes alegou não receber acompanhamento profissional (43,9%). Porém, 96,6% dos praticantes consideraram importante ou muito importante o acompanhamento profissional para a prática de corrida de rua.

**Tabela 1.** Perfil sociodemográfico dos praticantes de corrida.

<b>Variáveis</b>	<b>Categoria</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Gênero</b>	Masculino	133	62,1
	Feminino	81	37,9
<b>Faixa etária</b>	18 a 24 anos	30	14
	25 a 29 anos	37	17,3
	30 a 34 anos	42	19,6
	35 a 39 anos	37	17,3
	40 a 44 anos	28	13,1
	> 45 anos	40	18,7
	<b>Grau de instrução</b>	Até ensino Fundamental	6
Até Ensino Médio		29	13,6
Até Ensino Superior		101	47,2
Pós-Graduação		78	36,4
<b>Renda Mensal</b>	Nenhuma	10	4,7
	Até 03 salários mínimos	63	29,4
	De 03 até 05 salários mínimos	51	23,8
	De 05 até 08 salários mínimos	26	12,1
	Superior a 08 salários mínimos	28	13,1
	Prefiro não informar	36	16,8

**Fonte:** Dados obtidos através da amostra do presente estudo.

**Tabela 2.** Motivos de adesão à prática de corridas de rua.

<b>Variáveis</b>	<b>Categoria</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Motivos para a prática da corrida</b>	Saúde	195	91,1
	Prazer	148	69,1
	Controle do estresse	70	32,7
	Socialização	52	24,2
	Estética	41	19,1
	Competitividade	22	10,2
	Outros	1	0,4

**Fonte:** Dados obtidos através da amostra do presente estudo.

**Tabela 3.** Características de treinamento.

<b>Variáveis</b>	<b>Categoria</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Tempo de treinamento em corridas</b>	Menos de 1 ano	66	30,8
	1 a 3 anos	90	42,1
	3 a 5 anos	22	10,3
	Mais que 5 anos	36	16,8
<b>Frequência semanal de treino</b>	1 a 2 dias	35	16,4
	3 a 4 dias	130	60,7
	Mais que 5 dias	45	21
	Nenhum	4	1,9
<b>Duração das sessões de treinamento</b>	Menos de 30 minutos	11	5,1
	31 a 59 minutos	117	54,7
	60 a 90 minutos	69	32,2
	Acima de 91	16	7,5
<b>Acompanhamento e supervisão profissional</b>	Não	94	43,9
	Profissional de Educação Física	101	47,2
	Nutricionista	54	25,2
	Médico	26	12,1
	Outros	4	1,9
<b>Percepção da importância do acompanhamento profissional</b>	Sem importância	0	0
	Pouco importante	7	3,3
	Importante	57	26,6
	Muito importante	150	70,1

**Fonte:** Dados obtidos da amostra do presente estudo.

## Discussão

O objetivo do presente estudo foi descrever o perfil sociodemográfico, os motivos de adesão e as características relacionadas à rotina de treinamento e supervisão profissional de praticantes de corrida de rua. Em relação ao perfil sociodemográfico, os resultados evidenciaram que a prática de corrida de rua é abrangente em relação à faixa etária e gênero. Esses achados demonstram a característica democrática envolvendo a prática de corridas de rua conforme salientado em estudos prévios<sup>2,9,18</sup>, ou seja, trata-se de uma modalidade atraente aos indivíduos de diferentes faixas etárias e ambos os sexos, fato que fortalece a premissa de que a corrida de rua é um fenômeno sociocultural<sup>2</sup>. Essa abrangência parece ser oriunda de grandes transformações contemporâneas na prática de corridas de rua, não somente na corrida em si, mas em todo o contexto social de sua prática<sup>8,9</sup>. O aumento exponencial de provas e praticantes nas últimas décadas evidenciam uma das principais transformações nesse cenário esportivo-social<sup>2,9</sup>. Ademais, é importante ressaltar as transformações no modelo de corrida de rua no Brasil que sugerem mudanças no perfil de participantes tornando as provas mais abrangentes<sup>8,9</sup>.

Embora abrangente em relação ao sexo, os achados também mostraram predominância de praticantes de

corrida homens (cerca de 62%) em relação as mulheres (38%). Uma explicação para esses achados pode estar relacionada aos índices de sedentarismo entre o público masculino e feminino. Cunha *et al.*<sup>19</sup>, analisaram os fatores relacionados à prática de atividade física e verificaram que a maior prevalência de sedentarismo ocorreu entre as mulheres (55,5%) quando comparado com os homens (42%). Complementarmente, em uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística<sup>20</sup>, foi constatado que no Brasil 42,7% dos homens praticavam algum esporte ou atividade física, enquanto apenas 33,4% das mulheres faziam a mesma prática. Considerando exclusivamente a região Nordeste (local onde foi feita a pesquisa), os resultados também são similares, com a maior parte dos homens (40,9%) sendo adeptos de prática esportiva ou atividade física em comparação às mulheres (32,2%). Salles-Costa *et al.*<sup>21</sup> também verificaram predominância do sexo masculino na prática de atividades físicas de lazer, quando investigado acerca da relação entre sexo e atividade física. Dentre todos os tipos de atividades investigadas em seu estudo, a corrida de rua foi a mais praticada por pessoas do sexo masculino (16,4%) em relação ao feminino (4%). Possivelmente, a menor prevalência de mulheres na prática da corrida de rua quando comparada com os homens, pode estar relacionada com a maior ocupação em atividades domésticas e outros fatores associados. Sá-Silva *et al.*<sup>22</sup> analisaram os fatores sociodemográficos e atividade física de lazer entre homens e mulheres e verificaram que as mulheres com ocupações domésticas apresentavam maiores chances de não praticar atividade física. Esses dados sugerem que a prática de corrida de rua deve ser incentivada entre as mulheres, e conseqüentemente, democratizar a adesão e acesso aos benefícios da mesma.

A maioria dos corredores apresentou elevado nível de formação acadêmica (curso superior completo e pós-graduação). No estudo de Tomazini e Silva<sup>11</sup> também foi verificada predominância de praticantes de corrida de rua com elevado grau de formação acadêmica (70% dos praticantes com ensino superior e pós-graduação). Ao considerar que o nível de formação está relacionado ao acesso à informação, inclusive a respeito dos benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios, pode-se conjecturar que esse seja um fator que favorece a adesão à prática da corrida. Os resultados sugerem ainda que a prática da corrida não parece ser restrita às classes mais favorecidas, visto que cerca de 57,9% da amostra possui renda de até 5 salários mínimos, equivalente à renda de pessoas estratificadas nas classes sociais C e D de acordo com o IBGE<sup>23</sup> e Datos Marketing<sup>24</sup>. Esses resultados fortalecem a premissa que a prática de corrida favorece a massificação devido ao seu baixo custo e acessibilidade<sup>25</sup>. Desta maneira, é possível considerar que a corrida de rua não é uma modalidade que necessita de um alto poder aquisitivo para ser praticada, levando em conta que a maioria da amostra do presente estudo não apresenta um elevado nível socioeconômico. Esses achados estão em consonância com as transformações no perfil sociodemográfico observados no modelo de corridas de rua no Brasil<sup>8,9</sup>.

No que diz respeito aos motivos de adesão à prática de corrida de rua, a variável saúde foi aquela com maior frequência de citação, seguida pelo prazer proporcionado pela corrida, controle do estresse e a socialização. Tais resultados estão em consonância com achados prévios da literatura nos quais saúde, prazer e controle de estresse são considerados os principais fatores motivacionais para a adesão e aderência à prática de corrida<sup>12,13,15</sup>. Esses resultados podem ser explicados pela ampla disseminação de informações na sociedade atual sobre os benefícios e importância da prática regular de atividade física sobre a qualidade de vida para indivíduos de todas as faixas etárias. De fato, há um robusto conjunto de evidências científicas a esse respeito. Silva *et al.*<sup>26</sup> evidenciaram melhoras na qualidade de vida em indivíduos fisicamente ativos em comparação aos seus pares inativos. Além disso, a prática constante da atividade física é considerada essencial no tratamento e na prevenção de diversos tipos de doenças crônico-degenerativas. Mais especificamente, Lee *et al.*<sup>27</sup> investigaram a relação entre a mortalidade de múltiplas causas e por doenças cardiovasculares e a prática da corrida de rua em forma de lazer. Os resultados mostraram que pessoas que praticavam corrida apresentavam entre 30% a 45% menos riscos mortalidade em comparação ao não-praticantes. Da mesma maneira, Schnohr *et al.*<sup>28</sup> analisaram os riscos de mortalidade entre praticante e não praticantes de corrida. Eles

concluíram que a prática regular da corrida de rua reduz o risco de mortalidade, e ainda, corredores possuem maior expectativa de vida (média de 6 anos) quando comparados com os não corredores. Então, seria esperado que o amplo conhecimento da sociedade sobre os benefícios à saúde da prática de atividade física, em especial à corrida de rua, tivesse um papel preponderante como fator motivacional para a adesão dos praticantes de corridas.

Foi verificado que a maioria dos praticantes de corrida possuíam tempo de prática maior que 1 ano, frequência semanal de treinamento de 3 a 4 dias por semana, com duração variando entre 31 a 59 minutos. Aparentemente esses dados sugerem que a corrida parece favorecer a aderência à sua prática, já que a maior parte dos praticantes declarou participar da modalidade há mais de 1 ano. Além disso, a frequência e duração dos treinamentos declarados pela maioria dos praticantes atendem as recomendações mínimas previstas nas diretrizes para garantir os benefícios à saúde. De acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte<sup>29</sup> e a Sociedade Brasileira de Cardiologia<sup>30</sup>, tem sido recomendada a prática de exercício físico com frequência de 3 a 5 vezes por semana e durações entre 30 a 50 minutos. Do mesmo modo que recomenda a Organização Mundial de Saúde<sup>31</sup>, ou seja, frequência semanal de pelo menos 5 vezes por semana e duração mínima de 30 minutos, totalizando 150 minutos semanais de atividades físicas, da mesma forma que foi sugerido em outros estudos<sup>32,33</sup>. Em suma, o programa de treinamento semanal da maioria dos corredores em relação à frequência e duração parece estar condizente com o principal fator motivacional para adesão à prática da corrida que foi a melhoria da saúde.

Embora cerca de 96% dos praticantes considerarem importante ou muito importante o treinamento supervisionado, grande parcela dos praticantes de corrida relatou não receber acompanhamento profissional. De fato, a prática de exercícios orientada e supervisionada por profissional parece ser fundamental para alcançar os seus objetivos<sup>34</sup>. Uma possível explicação seria a pouca demanda de profissionais qualificados que estejam inseridos nesse campo de atuação. Cavalcante *et al.*<sup>35</sup> verificaram em seu estudo informações sobre o perfil profissional de profissionais de educação física que atuavam em meio ao âmbito das corridas de rua e foi encontrado que 7,8% dos profissionais envolvidos no estudo não realizaram cursos de aprimoramento e reciclagem para atuar de forma específica com as corridas de rua, enquanto que 64,4% realizaram entre 1 a 4 cursos e apenas 27,4% alegaram ter realizado mais que 5 cursos de aprofundamento. Algo que pode ser considerado preocupante, levando em consideração a importância de se ter conhecimentos específicos, bem como embasamento teórico e qualificação profissional para atuar profissionalmente. Isto porque de acordo com Rocha-Vidigal e Vidigal<sup>36</sup>, a qualificação profissional é de fundamental importância para o aprendizado e reciclagem dos conhecimentos adquiridos. Outra possível explicação pode ser relacionada ao baixo poder aquisitivo declarado pelos praticantes conforme dados demográficos relativos à renda mensal. Embora os praticantes reconheçam a importância do acompanhamento profissional, os mesmos podem não ter como prioridade destinar parte da renda para esse fim. Cabe ressaltar que essa suposição deve ser vista com cautela porque pode ser uma particularidade da amostra analisada. De qualquer forma, esses achados indicam uma possível lacuna no campo de atuação voltado para corrida de rua para profissionais da saúde, em particular de profissionais de Educação Física.

O estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas, especialmente em relação a capacidade de generalização dos seus resultados. A amostra foi selecionada por conveniência e composta exclusivamente por corredores de Maceió-AL, o que reduz a amplitude de generalização para outras localidades do Brasil, visto que algumas variáveis analisadas podem ser influenciadas por características regionais. Prevendo essa limitação, buscou-se investigar a questão em participantes com características similares aos estudos prévios realizados em outras cidades do país, além de aumentar o número de sujeitos na amostra em relação à maioria dos estudos na temática do Brasil. Apesar das limitações, o estudo apresenta grande relevância porque a produção de conhecimento sobre a temática Corrida de Rua ainda parece ser algo incipiente no Brasil<sup>16</sup>.



## **Conclusões**

Os resultados do presente estudo sugerem que a prática de corrida de rua abrange uma ampla faixa etária, mas é predominante entre os homens. Os praticantes possuem elevado nível de formação escolar, o que pode favorecer o acesso à informação com relação aos benefícios da prática regular de exercícios e motivar a adesão à prática de corrida. Além disso, os praticantes possuem poder aquisitivo relativamente baixo, o que pressupõe a facilidade de acesso e baixo custo da adesão à prática de corrida independentemente da classe social. Os cuidados com a saúde e o bem-estar pessoal proporcionados pela modalidade foram os principais motivos de adesão à prática de corrida de rua. A maioria dos praticantes parece realizar os treinamentos de corrida respeitando as recomendações e diretrizes para a prática de atividades físicas associadas à saúde. Além disto, pôde ser verificado que expressiva parte dos corredores ainda pratica a corrida de rua sem supervisão profissional, embora considerem importante o acompanhamento profissional. Esse contexto aponta as corridas de rua como um cenário promissor para atuação do profissional de Educação Física.

## **Referências**

1. Machado AF. Corrida: manual prático de treinamento. São Paulo: Phorte; 2013.
2. Dallari MM. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo, 15-126. [Tese de Doutorado]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2009.
3. Associação internacional das federações de atletismo [Internet]. Competições. Disponível em: <http://www.iaaf.org>. [2015 nov 28].
4. Matthiesen SQ. Corridas: Atletismo1. São Paulo: Odysseus; 2007.
5. Corpore – Estatísticas, 2014. Disponível em: [http://www.corpore.org.br/cor\\_corpore\\_estatisticas.asp](http://www.corpore.org.br/cor_corpore_estatisticas.asp). [2015 jun 10].
6. Araújo JP, Brasil WB. O processo de interação social nas corridas de rua na cidade de Porto Velho. [Monografia]. Rondônia: Universidade Federal de Rondônia; 2009.
7. Mendonça MO, Brito CJ. Análise do perfil sociodemográfico e de características associadas a treinamento e competições de corredores de rua de Sergipe. *Revista Mineira de Educação Física* 2012; 17(1): 1749-1760.
8. Rojo JR, Starepravo FA, Canan F, Mezzadri FM, Moraes e Silva M. Transformações no modelo de Corridas de Rua no Brasil: um estudo na “Prova Rústica Tiradentes”. *Revista brasileira de ciência e movimento* 2017; 25(1): 19-28.
9. Rojo JR, Starepravo FA, Mezzadri FM, Silva MM. Corrida de rua: reflexões sobre o “universo” da modalidade. *Corpoconsciência* 2017; 21(3): 82-96.
10. Antunes WF, Schutz ESF. Perfil dos participantes de assessorias de corrida de Florianópolis. [Monografia]. Santa Catarina: Universidade do Sul de Santa Catarina; 2014.
11. Tomazini F, Silva V. Perfil dos praticantes de corrida de rua de uma assessoria esportiva da cidade de São Paulo: motivos para adesão. *Coleção Pesquisa em Educação Física* 2014; 13(2): 135-142.
12. Balbinotti CAA, Gonçalves GHT, Klering RT, Wiethaeuper D, Balbinotti MAA. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2015; 37(1): 65-73.
13. Rojo JR, Starepravo FA, Moraes e Silva M. O discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes de Prova Tiradentes. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2019; 41(1): 66-72.
14. Pazin J, Duarte MFS, Poeta LS, Gomes MA. Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano* 2008; 10(3): 277-282.
15. Truccolo AB, Maduro PA, Feijó EA. Fatores motivacionais a adesão a grupos de corrida. *Motriz*. 2008; 14(2): 108-114.
16. Bastos FC, Pedro MAD, Palhares JM. Corrida de rua: Análise da produção científica em universidades paulistas. *Revista Mineira de Educação Física*. 2009; 17(2): 76-86.
17. Rojo JR, Gomes LC, Moreira TS, Moraes e Silva M. O mapeamento da produção do conhecimento sobre a corrida de rua em periódicos brasileiros. *Corpoconsciência* 2018; 22(1): 93-105.
18. Oliveira SN. Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida, 11-90 [Dissertação de Mestrado]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Faculdade de Educação; 2010.

19. Cunha IC, Peixoto MRG, Jardim PCBV, Alexandre VP. Fatores associados à prática de atividade física na população adulta de Goiânia: monitoramento por meio de entrevistas telefônicas. *Revista Brasileira de Epidemiologia* 2008; 11(3): 495-504.
20. IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [Internet]. Estatísticas. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticasnovportal/sociais/saude/9050-pesquisa-de-orcamentos-familiares.html?edicao=9061&t=resultados>. [2018 mai 20].
21. Salles-Costa R, Heilborn ML, Werneck GL, Faerstein E, Lopes CS. Gênero e prática de atividade física de lazer. *Cadernos de Saúde Pública*. 2003; 19(2): 325-333.
22. Sá-Silva SP, Pereira GS, Salles-Costa R. Fatores sociodemográficos e atividade física de lazer entre homens e mulheres de Duque de Caxias/RJ. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2011; 16(11): 4493-4501.
23. Ibge – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [Internet]. Renda per capita. Disponível em: [https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/indicadores/trabalhoerendimento/pnad\\_continua/default\\_renda\\_percapita.shtm](https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/indicadores/trabalhoerendimento/pnad_continua/default_renda_percapita.shtm) [2018 fev 20].
24. Datos marketing [Internet]. Classes Sociais. Disponível em: <http://www.datosmarketing.com.br/listas-detalhes-classes-sociais.asp>. [2018 fev 20].
25. Cogo AC, Suné F. Treinamento intervalado para atletas amadores de corrida de rua: buscando a intensidade ideal. [Monografia]. Rio Grande do Sul: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2009.
26. Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva* 2010; 15(1): 115-120.
27. Lee DC, Pate RR, Lavie CJ, Sui X, Church TS, Blair SN. Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *Journal of the American College of Cardiology* 2014; 64(5): 473-481.
28. Schnohr P, Marott JL, Lange P, Jensen GB. Longevity in male and female joggers: The Copenhagen City heart study. *American Journal of Epidemiology*. 2013; 177(7): 683-689.
29. American college of sports medicine [Internet]. Public information. Disponível em: <http://www.acsm.org/public-information/health-physical-activity-reference-database>. [2018 mai 19].
30. Sociedade Brasileira de Cardiologia. VII Diretriz Brasileira de hipertensão. Sociedade Brasileira de Cardiologia. 2016; 107(3): 1-83.
31. Organização mundial de saúde [Internet]. Problemas de Saúde. Disponível em: [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/). [2018 mai 20].
32. Lima DF, Luiz OC. Atividade física na promoção da saúde: uma avaliação das diretrizes. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*. 2015; 36(2): 57-66.
33. Lima DF, Levy RB, Luiz OC. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. *Pan American Journal of Public Health*. 2014; 36(3): 70-164.
34. Gentil P, Bottaro M. Influence of supervision ratio on muscle adaptations to resistance training in nontrained subjects. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2010; 24(3): 639-643.
35. Cavalcante JAM, Almeida LSC, Fialho JVAP, Fonseca FS. Análise do perfil profissional dos profissionais de Educação Física vinculados a assessorias esportivas de corridas de rua. [Monografia] Maceió: Centro Universitário Cesmac; 2017.
36. Rocha-Vidigal CB, Vidigal VG. Investimento na qualificação profissional: uma abordagem econômica sobre sua importância. *Acta Scientiarum: Human and Social Sciences*. 2012; 34(1): 41-48.