



CORRIDA DE RUA E SUA IMPORTÂNCIA, NA PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES

Street racing and its importance, in perception of practicers

Bruna Vanessa Telles Roth¹, Vania Mari Rossato²
Rodrigo de Rosso Krug³, Marilia de Rosso Krug⁴

RESUMO

Os grupos de corrida são uma opção para indivíduos que buscam uma atividade física ao ar livre, conhecer pessoas, melhorar a qualidade de vida, a resistência e a força, além de ser uma modalidade de baixo custo. Dessa forma, e considerando que os grupos de corrida vêm aumentando progressivamente na região, buscou-se com esse estudo analisar o perfil, os objetivos e a percepção da importância da corrida para participantes de um grupo de corrida de rua da cidade de Cruz Alta-RS. Participaram deste estudo quantitativo do tipo estudo de caso 30 integrantes do referido grupo. Para avaliar a percepção da importância com a prática da corrida de rua foi utilizado uma versão traduzida e adaptada da escala original, desenvolvida pela San Diego State University (EUA). Para interpretação das informações foi utilizada a estatística inferencial. Os participantes eram, na maioria, do sexo feminino (56,6%), casados (46,6%) frequentadores do grupo a menos de um ano (56,6%), com frequência média de treino duas vezes na semana (53%). O principal objetivo com a prática da modalidade foi a melhora da saúde (55%). A maioria (92%) percebia a corrida como extremamente importante ou muito importante, com destaque para a saúde (93%) seguida de redução da ansiedade (73%), controle do estresse (71%), redução do peso corporal (70%), melhora do humor (70%), redução da depressão (67%) e qualidade do sono (67%). Os resultados do presente estudo permitem concluir que os participantes do grupo de corrida de rua da cidade de Cruz Alta-RS, eram, na maioria, mulheres com o objetivo de melhorar a saúde e percebiam a corrida como extremamente importante para suas vidas.

Palavras-chave: Corrida de Rua. Ansiedade. Saúde. Estresse.

ABSTRACT

Running groups are an option for individuals seeking outdoor physical activity, meeting people, improving quality of life, endurance and strength, as well as being a low-cost sport. Thus, and considering that the running groups have been progressively increasing in the region, this study aimed to analyze the profile, the objectives and the perception of the importance of running of the participants of a street race group in the city of Cruz Alta-RS. Participants in this quantitative case study were 30 participants from a race group from the city of Cruz Alta of both sexes. A questionnaire with open and closed questions was used to assess the participants' profile, goals and perceived importance with group participation. To assess the perception of importance with the practice of street racing, a translated and adapted version of the original scale developed by San Diego State University (USA) and applied in the Neighborhood Quality of Life Study was used, which evaluated variables and level of importance of same with the practice of physical activities. For interpretation of the information content analysis was used. Among the main results, we observed as to the profile that the practitioners were mostly female (56.6%) and married (46.6%). Most (56.6%) have been in the group for less than a year and run (53%) twice a week. The main objective with the practice of the modality was the improvement of health (55%) followed by the improvement of the physical conditioning (14%). Most of the running group answered about the perception of the importance of running, classifying as Extremely Important or Very Important, highlighting the Health that obtained 93% of the answers as Extremely Important followed by Anxiety Reduction (73%), Stress Control (71%), Weight Reduction (70%), Mood Improvement (70%), Depression Reduction (67%) and Sleep Quality (67%) with the most important responses. The development of the present study made it possible to analyze and conclude the profile of the participants of the Cruz Alta-RS race group, in view of the extreme importance of the theme due to the significant increase in adherence and the demand for street racing practice. as a choice for physical activity seeking health, quality of life and income providing numerous benefits to its participants..

Keywords: Running, Groups, Satisfaction, Profile.

¹ Universidade de Cruz Alta, Cruz Alta, RS, Brasil. E-mail: bruninha.roth@hotmail.com

² Docente na Universidade de Cruz Alta, Cruz Alta, RS, Brasil. E-mail: vcompassi@unicruz.edu.br

³ Docente na Universidade de Cruz Alta, Cruz Alta, RS, Brasil. E-mail: rkrug@unicruz.edu.br

⁴ Docente na Universidade de Cruz Alta, Cruz Alta, RS, Brasil. E-mail: mkrug@unicruz.edu.br





1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, observou-se um crescente aumento no número de indivíduos que buscam a prática de atividades físicas em ambientes abertos e livres, como as corridas nas ruas, praças e parques. Acredita-se que este fenômeno decorre de peculiaridades como: ser acessível a toda população apta, demandar um custo relativamente baixo para o treinamento e participação dos praticantes. Além disso, este tipo de atividade é também relevante na perspectiva do lazer, já que uma grande parcela da população pode ter acesso, classificando-a como uma atividade física de massa (BARBOSA, 2017).

A corrida pode ser uma importante atividade para redução de peso e manutenção da saúde e do bem-estar. A mesma pode aumentar os níveis de serotonina e noradrenalina no cérebro. Esse efeito é similar ao provocado por antidepressivos. Com isso, a corrida pode ter impacto positivo no humor e funcionar como tratamento para alguns transtornos psicológicos (GOMES, 2014).

Os praticantes de corrida de rua tendem a buscar melhores desempenhos e maiores distâncias em provas da modalidade. A participação em provas como as maratonas tornou-se cada vez mais atraente para milhões de atletas de resistência não profissionais em todo o mundo. À medida que os praticantes vão se tornando mais experientes, tendem a participar de disputas com distâncias maiores. Na última década, essa popularização das corridas de rua em todo o mundo, sobretudo as praticadas por atletas amadores, que buscam melhorar e aumentar sua qualidade de vida apresentou um aumento significativo do número de praticantes no Brasil e no mundo (FEDERAÇÃO PAULISTA DE ATLETISMO - FPA, 2017).

A faixa etária dos corredores de rua varia de 15 a 45 anos no Brasil de uma maneira geral, com proporções relativas entre homens e mulheres. Pesquisas mostram que o público feminino tem ganho destaque nas corridas de rua, ainda existe uma prevalência maior de homens, mas as mulheres estão cada vez mais optando pela corrida de rua. Sendo que, a maioria das mulheres tem começado a praticar essa atividade depois dos 30 anos de idade (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO - CBAAt, 2016).

Mesmo a corrida sendo considerada uma atividade com poucas restrições, o papel do profissional de educação física é de extrema importância no sentido de prevenir complicações, instruir metodologias de treinamento e aprimorar o condicionamento físico-motor dos praticantes (NEWSHOLME, 2006).

Mas, para além desses fatores, o profissional de educação física também atua em um contexto sociocultural. O papel nesse processo de qualificação social é importante, pois a atividade física é um dos melhores meios de interação. Durante uma atividade física os indivíduos têm grande facilidade de relacionar-se, através dos processos bioquímicos que o tornam mais disposto e acessíveis às interações interpessoais e também pelo meio ambiente em si, que possibilita e facilita estas interações, em função dos interesses em comum dos praticantes, normalmente traduzidos em melhorar sua qualidade de vida física ou psíquica, emocional ou



funcional. Na realidade, a essência é que se busca atividade física como forma de nos sentirmos melhor, e quando as pessoas o fazem em grupo, interagem naturalmente (GOMES, 2014).

A satisfação, diversão, bem-estar e a noção da importância de uma atividade física estão relacionados com o prazer e à sensação de alegria gerados pela mesma (ROCHA, 2012). Uma das maneiras utilizadas para estimular esta sensação é através do esporte e do exercício físico (TOMAZONI, 2012). De acordo com Gonçalves (2011), o prazer pode ser apontado como um grande responsável pela adesão e permanência na prática do exercício físico e da corrida de rua. Dessa forma, buscou-se com este estudo analisar o perfil, os objetivos e a percepção da importância da prática de corrida de um grupo de corrida de rua da cidade de Cruz Alta – RS.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Participaram desta pesquisa, de abordagem quantitativa do tipo estudo de caso, 30 indivíduos de ambos os sexos, de um grupo de corrida de rua da cidade de Cruz Alta – RS.

Utilizou-se como instrumentos de pesquisa um formulário, contendo as seguintes informações:

- informações pessoais (idade, sexo, situação civil);
- informações socioeconômicas, com a utilização do questionário proposto pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2012).
- Escala que avalia a percepção da importância com a prática de atividades físicas desenvolvida pela San Diego State University (EUA) e aplicada no Neighborhood Quality of Life Study. Foi utilizada a versão traduzida e adaptada da escala original, composta por seis questões relacionadas à satisfação com a prática de atividade física moderada e vigorosa (AFMV), avaliadas separadamente. As opções de resposta foram dispostas em uma escala Likert de cinco pontos (RECH *et al.*, 2011).

As informações do formulário foram digitadas no Google Forms que é um dos aplicativos gratuitos encontrados no Google Drive. Ele foi criado com a finalidade de elaborar formulários. Após o mesmo, foi disponibilizado através do endereço eletrônico de cada participantes. Também foi encaminhado para o endereço eletrônico o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, os participantes do estudo concordaram e retornaram o instrumento assinado.

Os dados foram digitados no programa Microsoft Excel e analisados no SPSS versão 20.0 e foram descritos em termos de frequência simples e percentual.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados de perfil dos trinta (30) participantes do estudo encontram-se na tabela 1.



Tabela 1 – Perfil da amostra, dados em termos de percentual (%) – Cruz Alta/RS

Variáveis	Indicadores	Resultado
Sexo	Masculino	43,3%
	Feminino	56,7%
Idade	Mínima	25 anos
	Máxima	65 anos
Estado Civil	Casados	46,7%
	Solteiros	43,3%
	Separados	10,0%
Nível de Instrução	Ensino Superior Completo	83,8%
	Ensino Médio Completo	16,2%
Classe Social	Média alta	100%

Analisando os resultados apresentados na tabela 1 é possível perceber que os corredores de corrida estudados são na maioria do sexo feminino, composto por sujeitos adultos e idosos, sendo a maioria (53,3%) solteiros ou separados e com ensino superior completo.

Na Tabela 2 encontram-se os resultados do perfil da prática de corrida dos participantes do estudo, no qual foi analisado: tempo de prática de corrida, a frequência semanal dos treinos, objetivos pretendidos e os motivos que os levaram a praticar esta modalidade.

Tabela 2 – Perfil da prática de corrida de corredores de rua – Cruz Alta/RS

Indicadores	Masculinos n(%)	Femininos n(%)	Total n(%)	p
Tempo de prática				
Até 3 meses	7 (53,8)	8 (47,5)	15 (50,0)	
3,1 à 6 meses	1 (07,6)	0 (00,0)	1 (03,3)	
6,1 meses à 1 ano	2 (15,3)	1 (05,8)	3 (10,0)	0,362
+ de 1 ano	3 (23,0)	8 (47,5)	11(36,6)	
Total	13 (100)	17 (100)	30 (100)	
Frequência semanal de treino				
1 vez por semana	0 (00,0)	1 (05,8)	1(05,8)	
2 vezes por semana	6 (46,1)	9 (52,9)	15(50)	
3 vezes por semana	3 (23,0)	6 (35,2)	9 (30)	0,2684
4 + vezes/ semana	4 (30,7)	1 (05,8)	5 (16,6)	
Total	13 (100)	17 (100)	30 (100)	
Objetivos				
Saúde	13 (100)	17 (100)	30 (100)	
Prazer	6 (46,1)	8 (47)	14(46,6)	0,9988
Performance	7 (53,8)	9 (52,9)	16(53,3)	

Valores expressados em n – Numero; (%) – Porcentagem.

Observando os resultados referentes ao tempo de prática e frequência semanal de treinamento dos participantes do estudo, percebeu-se que 23% dos participantes masculinos e 47,5% dos participantes femininos estão no grupo há um ano ou mais; 73% dos participantes masculinos e 53,3% dos participantes femininos estão no grupo de corrida a um ano ou



a menos de um ano. Já na frequência semanal de duas vezes na semana, o percentual dos participantes masculinos é de 46,1%, já os participantes femininos 52,9%, seguido por três vezes na semana 23% masculino e 35,2% feminino, e quatro vezes na semana com 30,7% de participantes masculinos e 5,8% de participantes femininos do grupo de corrida, assim com 5,8% de participantes femininos que frequentam uma vez na semana o grupo de corrida.

Quando questionou-se os participantes do estudo sobre os principais motivos/objetivos que os levaram a ingressar no grupo de corrida, os resultados mostraram que a saúde era o principal motivo com 50% das respostas, seguida da melhora no condicionamento físico (14%), por gostar de praticar atividade física (13%), para perder peso (10%) e para melhorar seu desempenho (13%).

A percepção dos corredores sobre a importância da corrida foi avaliada a partir de 12 indicadores, conforme propõe Gratão e Rocha (2016): melhora da saúde, redução de peso, aparência/estética, qualidade do sono, reeducação da depressão, redução da ansiedade, controle do estresse, melhora do humor, melhora da autoestima, por ser uma atividade ao ar livre, para apoiar cônjuge/amigos e para socialização. Os corredores avaliaram estes indicadores a partir de uma escala likert de cinco pontos, indo de nada importante a extremamente importante (Tab. 3).

Tabela 3 - Percepção da satisfação da corrida pelos seus praticantes de corrida de rua Cruz Alta/RS

Variáveis	EI		MI		I		SI	
	N	%	n	%	n	%	n	%
Melhoria da Saúde	28	93,3	02	06,6	00	00,0	00	00,0
Redução do Peso	20	66,6	04	13,3	02	06,6	04	13,3
Aparência/Estética	02	06,6	04	13,3	22	73,0	02	06,6
Qualidade do Sono	20	66,6	06	20,0	03	10,0	01	03,3
Redução da Depressão	20	66,6	05	16,6	03	10,0	02	06,6
Redução da Ansiedade	22	73,0	05	16,6	03	10,0	00	00,0
Controle do Estresse	21	70,0	05	16,6	04	13,3	00	00,0
Melhora do Humor	21	70,0	04	13,3	04	13,3	01	03,3
Melhora da Autoestima	18	60,0	07	23,3	04	13,3	01	03,3
Atividade ao Ar Livre	05	16,6	23	76,6	02	06,6	00	00,0
Apoio cônjuge/amigos	05	16,6	17	56,6	06	20,0	02	06,6
Socializar	05	16,6	20	66,6	05	16,6	00	00,0

EI – Extremamente importante; MI – Muito Importante; I – Importante; SI – Sem Importância.

Após analisar os resultados apresentados na tabela 3, foi possível observar que a maioria dos corredores consideram a prática da corrida “extremamente importante” para: a melhora da saúde (93%); redução da: ansiedade (71%), do peso (70%), da depressão (67%); melhora: do humor (70%), da autoestima (60%) e da qualidade do sono (67%). Ainda, podemos destacar que 70% dos corredores consideram a corrida “muito importante” por ser uma atividade ao ar livre, para socialização (67%) e para acompanhar cônjuge/amigos (58%). Destacamos que 73% dos corredores, também, consideram a corrida “importante” para a aparência física/estética.



Os resultados do presente estudo apontaram para uma maior participação de mulheres nas corridas e corroboram com os achados de Estevam (2016). O estudo do referido autor demonstrou um crescimento em oito anos de 175% da participação de mulheres na corrida internacional São Silvestre, que, em 2007, contavam com 2.419 participantes, evoluindo para 6.661, no ano de 2015 e 178% na Volta Internacional da Pampulha, que teve 1.327 corredoras em 2007 e 3.691, em 2015.

Embora com um intervalo menor de idade, os dados do presente estudo concordam com os encontrados por Pazin *et al.* (2008), em seu estudo com corredores de rua amadores. O referido autor, demonstrou que 40% deles estavam na faixa etária entre 35 e 50 anos o que não diferencia muito dos resultados do presente estudo (25 a 65 anos), ou seja, os grupos se constituem por sujeitos adultos jovens e adultos maduros.

Em relação à situação civil, nossos achados concordam com os encontrados por Truccolo, Maduro e Feijó (2008), cujo estudo com corredores de rua demonstrou que, pelo menos, 50% do total dos indivíduos eram casados.

Queiroz *et al.* (2014) demonstraram em um estudo sobre o perfil de corredores de rua que 54% possuíam pelo menos uma pós-graduação. No entanto, Bastos (2003) apresentou dados distintos, pois, em seu estudo, apenas 10% dos 35 sujeitos avaliados possuíam pós-graduação completa e, em nosso estudo, a maioria, 83,8%, possuía ensino superior completo.

Quanto ao perfil da prática de corrida dos participantes do estudo, nossos resultados, em relação à frequência semanal, onde a maioria treinava duas vezes por semana, discordam em parte dos encontrados por Oliveira *et al.* (2012), pois 48% treinavam de duas a três vezes por semana. Segundo Bompa (2002), o programa de treino deve atender as necessidades específicas de cada corredor de forma individual, modelando, assim, o treinamento com as características fisiológicas e psicológicas de cada participante. Denadai e Grego (2005) afirmam que para provas com duração de uma e duas horas como meia maratona e maratona, deve-se exigir apenas uma sessão de treinamento com faixa de intensidade de 80-85% do consumo máximo de oxigênio (VO₂máx), executando os treinos em uma intensidade inferior ao limiar aeróbico. Os autores também afirmam que a frequência semanal de exercício inferior a três dias na semana não é suficiente para a melhora do condicionamento físico; para isso seria necessário de três a cinco sessões.

O American College of Sports Medicine (ACSM, 2009) estabelece as seguintes recomendações para a quantidade e o tipo de treinamento necessários para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, força e endurece musculares no adulto saudável, ou seja, o treino para este público deve ser de três a cinco vezes na semana, com intensidade de 60 a 90% da frequência cardíaca teórica máxima (FC_{max}) ou 50 a 85% do (VO₂máx) ou da reserva da FC_{max}, com duração de 20 a 60 minutos de atividade aeróbica contínua. Dessa forma, percebe-se que a maioria (53%) do público masculino e 41% do público feminino estudado segue esta recomendação, realizando treinos entre três e cinco vezes por semana. Destaca-se, no entanto, o alto percentual (52,9%) de mulheres que praticam apenas duas vezes por semana.



A busca pela prática da corrida de rua pode ocorrer por vários interesses. Esses interesses envolvem desde a promoção da saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna e a busca de atividades prazerosas ou competitivas, como salienta Salgado e Chacon-Mikahil (2006), dados estes que concordam com os obtidos no presente estudo.

Importante destacar o alto percentual (70%) de corredores que buscam esta atividade como forma de reduzir o peso Corporal, sendo este objetivo extremamente importante. Estes resultados são bem superiores aos 20% encontrados por Bastos (2003) que admitiram que o emagrecimento era a principal motivação para a prática da atividade. Aparentemente, a corrida de rua não é uma modalidade buscada para a perda de peso preferencialmente, segundo o autor.

Em relação à redução do peso, observamos que a maioria (70%) considerou extremamente importante, porém chama-se a atenção que 13% consideraram sem importância. Em seu estudo, Bastos (2003) observou que apenas 20% dos corredores avaliados admitiu que o emagrecimento era a principal motivação à prática da atividade. Aparentemente, a corrida de rua não é uma modalidade buscada para a perda de peso preferencialmente, segundo o autor. Mas, neste estudo, que avaliou a percepção da importância, esta variável foi bastante considerada.

A corrida de rua é um exercício aeróbico, podendo ser praticada por jovens, adultos e idosos, que contribui para a prevenção de alteração do humor, a atenuação da depressão, da ansiedade e da agressividade, assim como repercuti no autoconceito e na autoimagem de modo positivo (FONSECA, 2012). A corrida faz com que o cérebro produza e libere uma série de substâncias, entre elas a endorfina, as quais são responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer. Uma vez que o corpo se acostuma a receber o estímulo que provoca boas sensações, fica estabelecida uma espécie de dependência, ou seja, o organismo sente falta dessas substâncias liberadas pelo exercício que interferem diretamente no humor, níveis de estresse, depressão e ansiedade dos indivíduos (SCALCO, 2010).

Atividade ao ar livre foi uma variável considerada pela maioria (77%) muito importante. Um fator que pode explicar este entendimento da importância de ser uma atividade ao ar livre é a facilidade da prática da modalidade, não havendo necessidade de materiais ou complexos esportivos especializados (TOMAZINI; SILVA, 2014). Segundo Pate, O'Neill e Lobelo (2008), não apenas esta facilidade é um fator motivador à prática da corrida, mas também o baixo custo da mesma. Dessa forma, a corrida de rua se torna uma das modalidades praticadas por pessoas que querem começar uma atividade física.

As variáveis “Apoio do Cônjuge/Amigos” foi consideradas, pela maioria (58%) muito importante, assim como “socializar” onde 67% dos corredores admitiram que consideram, muito importante. Desta forma, observamos que, de forma geral, os praticantes de corrida consideram relevante o apoio daqueles do seio familiar, bem como o fato de conviver com outros corredores. Para Gonçalves (2011), muitos corredores iniciantes relatam dificuldades para entreter-se em uma corrida solitária e evoluir na prática. Logo, surge o interesse pela corrida acompanhada de um amigo ou em grupo. Dessa forma, a sociabilidade torna-se um fator importante à prática da corrida, proporcionando maior integração entre os participantes.



Tomazini e Silva (2014), em seu estudo de perfil de praticantes de corrida de rua de São Paulo, perguntaram o que os corredores mais consideravam no aspecto psicológico com a corrida, o que lhes foi relatado que havia melhora da autoestima, que estavam mais tolerantes, e no aspecto de relações sociais que a corrida os ajudava a fazer amigos e que melhorou a relação em casal. A prática de atividade física de forma regular, proporciona uma sensação de bem-estar e euforia. Assim como ocorrem alterações positivas em aspectos da personalidade, das funções cognitivas e da saúde mental (MOREIRA, 2001).

4 CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou concluir que:

- a) Quanto ao perfil dos participantes do grupo de corrida os dados mostraram que o público feminino está crescendo dentro do grupo, tendo um número maior do que o de homens, tornando-se, assim, um fator relevante para novos estudos e pesquisas científicas. O estado civil dos participantes do grupo indicou que metade tem cônjuge e a maioria moram acompanhados em suas residências. A maioria do grupo de corrida de rua tem alto nível de instrução, possuindo nível superior completo e também sendo ativo economicamente, pertencendo da classe A2 a B1;
- b) Quanto à prática de corrida, o grupo é heterogêneo, ou seja, é composto por corredores iniciantes, médios e avançados, variando de um mês no grupo até quatro anos. Destaca-se, no entanto, que a maioria pratica a atividade apenas duas vezes por semana, quando o indicado seria, no mínimo três vezes por semana;
- c) Quanto aos objetivos pretendidos com a prática da modalidade, a maioria apontou para a saúde como fator mais relevante; importante destacar que além da saúde tem aumentado significativamente o público que busca a corrida com fins de qualidade de vida e desempenho, assim como por ser uma atividade ao ar livre;
- d) O grupo percebe a corrida como “extremamente importante” para suas vidas, principalmente para a melhora/manutenção da saúde, da qualidade do sono, da autoestima e do humor; assim como para a diminuição do peso corporal, da depressão, da ansiedade; e, para o controle do estresse. Já para a aparência física/estética, a corrida foi considerada pela maioria somente como “importante”.

O estudo apresentou informações de um grupo amador de corrida de rua da cidade de Cruz Alta, fornecendo subsídios aos profissionais que irão trabalhar com esta modalidade. Ou seja, conhecer os objetivos e a importância atribuída à prática desta modalidade é de fundamental importância para a organização do programa de treinamento para que esta prática realmente atinja os benefícios pretendidos. Destaca-se que o perfil, objetivos e motivações dos praticantes de corrida devem ser levados em consideração no planejamento na montagem e prescrição do programa de treinamento para cada aluno, e também fazendo do profissional de Educação Física um elo entre a atividade física e seu grupo.



Sugerimos, no entanto, que novos estudos sejam realizados abrangendo mais grupos de corrida, sugerimos, também um estudo específico com o grupo feminino pela grande demanda desse público estar buscando os grupos de corrida.

REFERÊNCIAS

ACSM. Colégio Americano de Medicina do Esporte. **Guidelines for exercise testing and prescription**. 8th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2009.

ABEP - Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, Dados com base no Levantamento Sócio Econômico 2012 – **IBOPE**. Disponível em: <www.abep.org–abep@abep.org 4>. Acesso em: 25 nov. 2019.

BARBOSA, Anderson do Prado. **Manual do Gestor de Corridas de Rua**. São Paulo: Phorte, 2017.

BASTOS, A. **Perfil dos corredores de rua do estado de São Paulo e as lesões a que estão sujeitos**. 2003. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física). Centro Universitário – UNIFMU. São Paulo, 8 de Outubro de 2003.

BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 3o ed. São Paulo - SP. Editora Phorte, 2002.

CBAAt. **Confederação Brasileira de Atletismo/corrida de rua 2016**. Disponível em: <<http://cbat.org.br/atletismo/default.asp>>. Acesso em: 12 ago. 2019.

DENADAI, B. S; GRECO, C. C. **Educação Física no Ensino Superior**. Prescrição do Treinamento Aeróbio: Teoria e Prática. Rio de Janeiro - RJ. Guanabara Koogan. 2005.

ESTEVAM, L. C. **Estudo do crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no Brasil**. 2016. 27 f. Monografia (Curso de educação física Bacharelado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, MG. 2016

FEDERAÇÃO PAULISTA DE ATLETISMO. **Corridas de Rua registram crescimento**. Disponível em: <<http://atletismofpa.org.br/Not%C3%ADcias/FPA-News>>. Acesso em: 16 jul. 2018.

FONSECA, T. Z. Corrida de rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes, Buenos Aires**, a. 6, n. 164, Jan. 2012.

GOMES, A. C. **Treinamento desportivo: Estruturação e Periodização**. 3 ed. Rio de Janeiro: Artmed, 2014.

GRATÃO, A. O.; ROCHA, C. M. 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.

MOREIRA, C.A. **Atividade física na maturidade**. Rio de Janeiro/RJ: Shape, 2001.



NEWSHOLME, E. **Corrida: ciência do treinamento e desempenho**. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

OLIVEIRA, D. G. de *et al.* Prevalência de lesões e tipo de treinamento de atletas amadores de corrida de rua. **Corpus et Siencitia**, São Paulo, v.8, n.1, p. 51-59, jun. 2012.

PATE, R. R., O'NEILL, J. R.; LOBELO, F. The evolving definition of sedentary. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v. 36, n. 4, p. 173–178, 2008.

PAZIN, J. *et al.* Corredores de Rua: características demográficas, treinamento e prevenção de lesões. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 10, n. 3, p. 277-282, 2008.

QUEIROZ, J. *et al.* Perfil dos praticantes de corrida de rua orientados por profissionais de Educação Física da cidade de Criciúma, SC, **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, a. 18, n. 188, Enero de 2014.

RECH, C. R. *et al.* Validade e fidedignidade da escala de satisfação com a prática de atividade física em adultos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 286–293, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102011000200007>. Acesso em: 20 ago. 2019.

ROCHA, A. A. **Motivação à pratica regular de ginástica corporal**. 114 f. Dissertação Mestrado (Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano) Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2012.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Revista Conexões**, Campinas, v.4, n.1, p. 100-109, 2006.

SCALCO, L.M. Por isso corro demais... notas etnográficas de uma corredora iniciante. 2010. **Revista Brasileira de Sociologia das Emoções**, João Pessoa, v. 9, n. 25, abr., 2010.

TOMAZINI, F.; SILVA, E.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**, Várzea Paulista, v. 13, n. 2, p. 135-142, 2014.

TOMAZONI, F. **Fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua**. 2012. 52 f. Monografia (curso de licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS. 2012.

TRUCCOLO, A. B; MADURO, P. A; FEIJÓ, E. A. Fatores Motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.

Submetido em 28/05/2020

Aceito em 29/06/2020

Publicado em 11/2020