

## BARREIRAS À PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA POR MULHERES E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

### *BARRIERS TO THE PRACTICE OF STREET RUNNING BY WOMEN AND THEIR IMPLICATIONS FOR HEALTH PROMOTION: AN INTEGRATIVE REVIEW*

Gessica Karine Santin Ribeiro<sup>1</sup>  
Ana Carolina Brandt de Macedo<sup>2</sup>  
Talita Gianello Gnoato Zotz<sup>3</sup>

#### Resumo

A corrida de rua é uma atividade esportiva que contribui para a manutenção da saúde física e mental de mulheres, entretanto, muitos fatores dificultam e até impedem essa prática. A presente revisão integrativa teve por objetivo identificar barreiras relatadas para a prática da corrida de rua por mulheres e suas implicações para a promoção da saúde. A metodologia foi desenvolvida de acordo com Whittemore e Knafl e registrada na plataforma *Open Science Framework*. Foi realizada uma busca em oito bases de dados (Lilacs; PubMed; Embase; Web of Science; Scielo; Scopus; SPORTDiscuss e CINAHL), no período de abril de 2023. Foram selecionados estudos abordando a temática “corrida de rua por mulheres” e que envolvessem barreiras para essa prática. A qualidade metodológica dos estudos selecionados foi avaliada segundo o protocolo de Hawker e colaboradores. Como resultados, foram identificadas treze barreiras para a prática da corrida de rua por mulheres, sendo oito barreiras extrínsecas (falta de tempo, de segurança, de companhia e de experiência; filhos; condições climáticas; dificuldade financeira e experiência ruim com treinadores) e cinco barreiras intrínsecas (lesão; gestação; idade avançada; condição física ruim e gênero feminino). Conclui-se que a corrida de rua, apesar de ser um esporte declarado de “fácil acesso” e “baixo custo”, têm barreiras para a participação de mulheres, o que impacta na condição de saúde deste público.

**Palavras-chave:** Mulheres; Corrida; Barreiras; Promoção da Saúde; Política Pública; Revisão Integrativa.

---

**Artigo Original:** Recebido em 19/09/2023 – Aprovado em 13/11/2023 – Publicado em: 22/12/2023

<sup>1</sup> Fisioterapeuta, Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (PPGSC) da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Centro de Educação Física e Desportos (UFPR), Curitiba/PR, Brasil. e-mail: [gessica.santin@ufpr.br](mailto:gessica.santin@ufpr.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6769-5212> (autora correspondente)

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, Professora adjunta do Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia, Setor de Ciências Biológicas/UFPR, Curitiba/PR, Brasil. e-mail: [ana.macedo@ufpr.br](mailto:ana.macedo@ufpr.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1514-7887>

<sup>3</sup> Fisioterapeuta, Professora adjunta do Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia, Setor de Ciências Biológicas/UFPR, PPGSC, Curitiba/PR, Brasil. e-mail: [talita.zotz@ufpr.br](mailto:talita.zotz@ufpr.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9974-7320>

### **Abstract**

*Running is a sporting activity that contributes to maintaining women's physical and mental health. However, many factors hinder and even prohibit this practice. The aim of this integrative review was to identify reported barriers to the practice of street running by women and their implications for health promotion. The methodology was developed according to Whitemore and Knafl and registered on the Open Science Framework platform. A search was carried out in eight databases (Lilacs; PubMed; Embase; Web of Science; Scielo; Scopus; SPORTDiscuss and CINAHL) in April 2023. Studies were selected that addressed the theme of "women's street running" and that involved barriers to this practice. The methodological quality of the selected studies was assessed according to the protocol of Hawker et al. As a result, thirteen barriers to women's running were identified, eight of which were extrinsic (lack of time, safety, company and experience; children; weather conditions; financial difficulties and poor experience with coaches) and five intrinsic (injury; pregnancy; advanced age; poor physical condition and female gender). The conclusion is that, despite being a sport that is declared to be "easy to access" and "low cost", there are barriers to women's participation, which has an impact on their health status.*

**Keywords:** *Women; Running; Barriers; Health Promotion; Public Policy; Integrative Review.*

## **1 Introdução**

O envolvimento de mulheres com a prática de corrida de rua tem aumentado expressivamente, levando a mudanças positivas no bem-estar físico e mental das mesmas (KOLHATKAR; SHINDE, 2020).

Um mapeamento mundial relacionado a provas de corrida de rua, realizado pela Associação Internacional de Federações de Atletismo, abrangendo o período de 1986 a 2018, mostrou que houve aumento significativo na participação feminina em provas de corrida de rua, sendo que nas distâncias de 5 km as mulheres representaram cerca de 60% do total de participantes (ANDERSEN, 2019).

No entanto, apesar desse incremento, as mulheres ainda são confrontadas por limitações para a prática dessa modalidade. Dois levantamentos realizados na Escócia, nos anos de 2008 e 2023, indicaram a presença de diversas barreiras enfrentadas pelas mulheres para a prática de atividades físicas e esportivas, incluindo questões relacionadas a dificuldades financeiras e de patrocínio; falta de tempo, considerando que muitas mulheres enfrentam situações de dupla jornada de trabalho associada à responsabilidade no cuidados de filhos e/ou familiares e serviços domésticos; falta de segurança pessoal em espaços públicos; maior vulnerabilidade a situações de assédio e abuso sexual; falta de orientação em relação à prática esportiva nos períodos de gestação, menopausa e outras condições relacionadas à saúde da mulher; carência de infraestrutura adequada para atender às necessidades específicas das mulheres; falta de investimento público e visibilidade para o esporte feminino; situações de sexismo e barreiras

culturais relacionadas ao gênero, visto que o esporte ainda é uma atividade muito relacionada ao sexo masculino (SPORTSCOTLAND, 2008; SCOTTISH PARLIAMENTARY CORPORATE BODY, 2023).

Estudos e diretrizes indicam os efeitos positivos da atividade física e da participação esportiva para a saúde nos aspectos físicos e mentais (ACSM, 2011, 2016; WARBURTON, 2016; WHO, 2020). Portanto, há fortes evidências para apoiar a necessidade de que as iniciativas de promoção da saúde se concentrem na atividade física e no esporte como instrumentos úteis para melhorar a saúde pública. No Brasil, em 2013, o governo federal lançou um capítulo dentro do III Plano Nacional de Política para as Mulheres, o qual aborda a importância de propor metas, linhas e planos de ação para as mulheres dentro do esporte (BRASIL, 2013).

Nesse contexto, conhecer os fatores que dificultam ou impedem as mulheres de praticarem a corrida de rua servirá de embasamento para qualificação de políticas públicas de apoio e incentivo ao esporte feminino, assegurando um ambiente propício, seguro e igualitário para a prática dessa atividade físico-esportiva. Por conseguinte, essa revisão integrativa teve por objetivo identificar as barreiras relatadas para a prática da corrida de rua por mulheres e suas implicações para a promoção da saúde.

## 2 Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa. A escolha por esse tipo de estudo ocorreu, pois este permite sintetizar resultados de pesquisas anteriormente desenvolvidas, com diferentes abordagens metodológicas, e fornece informações mais amplas sobre determinado assunto, problema ou questão para formuladores de políticas, profissionais da área e população interessada, por meio de evidências científicas (WHITTEMORE; KNAFL, 2005; ARKSEY; O'MALLEY, 2005).

Para alcançar o objetivo proposto, a revisão foi desenvolvida de acordo com as etapas propostas por Whittemore e Knafl (2005), que incluem: identificação do problema e elaboração da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de elegibilidade; identificação dos estudos nas bases científicas; avaliação dos estudos selecionados e análise crítica; categorização dos

estudos; avaliação e interpretação dos resultados e apresentação dos dados na estrutura da revisão integrativa.

Previamente ao início da pesquisa, foi elaborado e registrado um protocolo na plataforma *Open Science Framework* (OSF), permitindo a publicização do estudo entre pesquisadores e revisores (RIBEIRO, G. K. S; MACEDO A. C. B; ZOTZ, T. G. G., 2023).

A questão norteadora do estudo foi construída por meio da estratégia PICO (acrônimo de *Population/Patient/Problem; Interest; Context*), em que “P” refere-se a mulheres, “I” refere-se a barreiras e “Co” refere-se à corrida de rua. Essa estratégia possui sensibilidade para a recuperação de estudos com foco nas experiências humanas e nos fenômenos sociais (STERN; JORDAN; MCARTHUR, 2014).

A estratégia de busca foi elaborada para responder à pergunta norteadora “Quais são as barreiras existentes para a prática da corrida de rua por mulheres?”. Para tanto, procedeu-se com uma pesquisa de vocabulários controlados na plataforma “Descritores em Ciências da Saúde (DeCS)” e “*Medical Subject Headings (MESH terms)*”. Foram selecionados descritores indexados no DeCS/MESH, bem como palavras-chave relevantes para refinar a busca de acordo com o objetivo proposto. Os termos indexados, palavras-chave e sinônimos foram conectados pelos operadores booleanos “OR” e “AND”. A elaboração da estratégia de busca também teve embasamento no acrônimo PICO e estruturou-se no seguinte formato: População (*Female OR Women*); Fenômeno de Interesse (*Barriers OR Obstacles OR Difficulties*); Contexto (*Running OR "Road running" OR Runner OR Runners OR "Road runner" OR "Road runners"*), sofrendo adaptações de acordo com a necessidade de cada base de dados investigada.

A partir do conjunto de descritores e palavras-chave para a busca dos artigos e por meio dos filtros das próprias bases de dados, estabeleceram-se os seguintes critérios de inclusão: estudos com temática relacionada à prática da corrida de rua como forma de atividade física e/ou esportiva; que incluam mulheres em seus participantes e que abordem aspectos relacionados a barreiras para a prática da corrida de rua. Os critérios de exclusão foram: estudos que tenham como tema a corrida *indoor* ou demais modalidades de atividades físicas e esportivas; estudos que não estejam disponíveis nos idiomas: português, espanhol ou inglês; estudos que relacionem a corrida de rua com aspectos biológicos e/ou patológicos e artigos duplicados.

A base do estudo foi constituída a partir de uma pesquisa realizada em abril de 2023 em oito bases de dados: Lilacs (BVS); PubMed (MEDLINE); Embase; Web of Science; Scielo;

Scopus; SPORTDiscuss (EBSCO) e CINAHL (EBSCO). O conjunto de referências resgatado em cada base de dados pesquisada foi importado para o *software* Rayyan (*Qatar Computing Research Institute*), por meio do qual foi realizada a análise individual de cada referência.

A seleção dos estudos encontrados passou por uma análise ordenada iniciando com a avaliação das referências incluídas por meio da leitura de títulos e resumos, seguida pela leitura na íntegra dos estudos selecionados. A cada etapa foram eliminados os artigos que não correspondiam à pergunta norteadora da pesquisa (SOUSA *et al.*, 2017).

Os estudos selecionados para compor a revisão foram sistematizados em um instrumento de coleta de dados, adaptado de Ursi (2005), o qual permitiu a extração das principais informações necessárias para a análise dos resultados.

A qualidade metodológica dos estudos incluídos foi avaliada a partir do protocolo recomendado por Hawker *et al.* (2002). O instrumento de avaliação é composto por nove critérios classificados em uma escala de 1 a 4, sendo 4 (bom), 3 (regular), 2 (pobre) e 1 (muito pobre). A pontuação mínima total para cada estudo é 9 e máxima é 36 pontos. Os nove critérios avaliados incluem: resumo e título; introdução e objetivos; método e dados; amostragem; análise de dados; ética e viés; resultados; transferibilidade ou generalizações; implicações e utilidade.

A análise dos dados extraídos dos estudos foi conduzida de acordo com a metodologia estabelecida por Whitemore e Knafl (2005) que permite um processo de síntese e análise de conteúdo por meio da redução e exibição dos dados; comparação, agrupamento e categorização de dados semelhantes e apresentação das categorias estabelecidas.

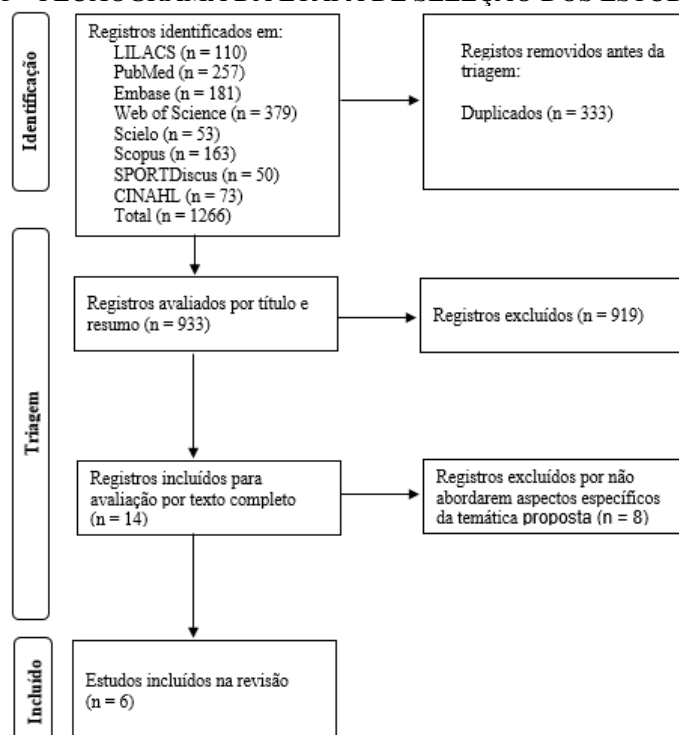
Massarella e Winterstein (2009) explicam que o envolvimento de um indivíduo com uma atividade pode acontecer por motivos intrínsecos ou extrínsecos e que tais motivos apresentam variação pessoal, situacional e sofrem interferências do ambiente. Com esse embasamento, as barreiras encontradas na análise dos dados foram categorizadas em “intrínsecas” e “extrínsecas”.

### 3 Resultados e discussão

As buscas nas bases de dados resultaram em um total de 1.266 artigos. Destes, foram excluídos 333 estudos duplicados. Após a leitura de título e resumo 919 artigos foram excluídos

por não corresponderem aos critérios da revisão. Para leitura na íntegra restaram 14 artigos, dos quais 8 foram excluídos por não estarem de acordo com a temática proposta. A amostra final foi, portanto, composta por 6 artigos incluídos na presente revisão. A figura 1 ilustra o fluxograma de seleção dos estudos.

FIGURA 1 – FLUXOGRAMA DA ETAPA DE SELEÇÃO DOS ESTUDOS, ADAPTADO DO PRISMA, 2020



FONTE: As autoras (2023).

Dos seis estudos analisados na íntegra observou-se que 2021 foi o ano com o maior número de publicações (três estudos). Quanto ao idioma, os seis estudos foram publicados na língua inglesa. Com relação aos periódicos, observa-se como principais características a diversidade de temas e a discussão de assuntos envolvendo saúde, políticas e debates contemporâneos. A metodologia apresentada nos estudos mostrou que todos são de delineamento transversal com predominância de métodos qualitativos, buscando em essência explorar características relacionadas à diferença de gêneros na prática de atividades físicas e esportivas, especialmente a corrida de rua. A tabela 1 apresenta a síntese dos dados extraídos dos artigos que compõem esta revisão.

TABELA 1 – DESCRIÇÃO DOS ESTUDOS SELECIONADOS SEGUNDO REFERÊNCIA, OBJETIVOS, MÉTODO, PARTICIPANTES E RESULTADOS

Continua

Referência	Objetivos	Método	Participantes	Resultados
Misan <i>et. al.</i> , 2022	Avaliar a associação entre fatores sociodemográficos e atividade física durante a gestação; determinar os tipos preferidos de atividade física antes e durante a gestação em comparação com o período perinatal; checar as fontes de informação sobre saúde física e barreiras para o esporte entre as participantes.	Estudo transversal. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de questionário sobre prática de atividade física antes e durante a gestação; avaliação subjetiva da condição física; fontes de informação sobre exercícios durante a gravidez e o período perinatal.	247 mulheres grávidas com média de idade de 30±5.	Atividades que foram significativamente menos praticadas durante a gestação: corrida; natação, exercícios aeróbicos, patinação e bicicleta. As barreiras para a prática de atividades esportivas durante a gestação foram: complicações da gestação, mal-estar e aversão à atividade física.
Pereira <i>et. al.</i> , 2021	Estimar a prevalência de corredores recreacionais em Portugal e descrever as características destes, incluindo aspectos sociodemográficos, comportamental e psicológico (motivações e barreiras).	Estudo transversal. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário para levantamento de características sociodemográficas de corredores e informações relacionadas aos hábitos e aspectos da prática da corrida.	1084 corredores recreacionais adultos de ambos os sexos, residentes em Portugal.	A prevalência de corredores recreacionais em Portugal foi maior em homens do que em mulheres e em pessoas jovens do que mais velhas. A barreira prevalente para a prática da corrida foi a falta de tempo.
Ronkainen; Watkins; Ryba, 2016	Examinar as experiências de gênero na fase de domínio de uma carreira esportiva; compreender de que forma as narrativas culturais do esporte e gênero moldam as experiências pessoais dos atletas e suas percepções do futuro no esporte de alto rendimento; examinar como as identidades dos atletas e corredores são negociadas e reconstruídas quando os mesmos deixam os anos de pico de desempenho.	Estudo transversal. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista semiestruturada que investigou os temas: iniciação ao desporto; realização e satisfação com a carreira; fase de maestria e condições pré-aposentadoria; adaptação à aposentadoria e vida após a aposentadoria.	19 corredores de distância de elite.	Questões como filhos e gestação tem um impacto maior no desempenho e avanço na carreira esportiva de mulheres; atletas do sexo feminino experimentaram maior pressão de suas famílias para seguir o “roteiro de vida exemplar” que inclui graduação, carreira profissional e família; atletas do sexo feminino atribuem suas lesões ao excesso de treino e ao fato de não terem abertura para conversar com o treinador para ajustá-los; a solidão esteve relacionada ao encerramento da carreira esportiva de mulheres.

Referência	Objetivos	Método	Participantes	Resultados	Termina
Schuurman; Rosenkrantz; Lear, 2021	Investigar as preferências e preocupações de corredores recreacionais de acordo com idade e gênero; compreender o tipo de ambiente natural e construído que os corredores preferem; compreender questões de segurança e saúde que afetam a escolha do ambiente pelos corredores; compreender os tipos de percursos que impedem e encorajam as pessoas a correrem.	Estudo transversal. Aplicação de questionário com perguntas envolvendo os temas: perfil de corrida dos entrevistados (incluindo idade, gênero e rotinas de corrida); preferências e preocupações ambientais para a prática da corrida.	1.228 corredores, de ambos os sexos, com mais de 19 anos de idade.	Mulheres foram a maioria entre os participantes; mulheres correm menos vezes na semana e menos km por semana; têm maior preferência por correr acompanhada; destacam a importância de boa iluminação de vias públicas e boas pistas para corrida perto de casa; referem maior medo em relação a pessoas na rua durante a corrida e maior medo de serem agredidas.	
Valentin; Pham; Macrae, 2021	Explorar os fatores facilitadores e as barreiras sentidas pelos praticantes de ultramaratona comparando-os por gênero; identificar a proporção de mulheres que participaram numa série de eventos de ultramaratona escoceses nos últimos anos (2010 a 2018).	Estudo transversal de métodos mistos que consistiu em um questionário on-line com perguntas quantitativas e qualitativas, seguido de entrevistas semiestruturadas por telefone com um subconjunto de participantes que preencheram o questionário on-line. Também incluiu uma análise das taxas de participação feminina em eventos de ultracorrída na Escócia realizados entre 2010 e 2018.	640 corredores de ultramaratona.	Identificaram os seguintes fatores limitadores: idade, lesão e falta de tempo (principalmente devido compromissos familiares e de trabalho); mulheres reportaram ter adiado o início da prática da corrida por conta dos filhos pequenos. Esse fato não foi identificado nas respostas dos homens; algumas mulheres referiram que sentem a corrida como um “ambiente masculino”; uma mulher referiu que as mulheres podem se sentir menos confiantes que os homens na prática da ultramaratona; a proporção de mulheres corredoras está aumentando, no entanto, é menor em corridas de longa distância.	
Van Dyck <i>et al.</i> , 2017	Examinar fatores socioecológicos relacionados com a participação em eventos de corrida; investigar quais barreiras estão presentes, principalmente, nos adultos com características associadas a uma menor probabilidade de participar em eventos de corrida; examinar as diferenças nas barreiras à participação em eventos de corrida em função do sexo, da idade e do nível de escolaridade.	Estudo transversal. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário on-line. Na pesquisa, foram avaliadas: características sociodemográficas, fatores psicossociais relacionados à atividade física, níveis gerais de atividade física, participação em eventos de corrida e barreiras experimentadas para a participação em eventos de corrida.	308 corredores da região Flamengo da Bélgica.	A maioria dos participantes foram mulheres; média de idade $31,8 \pm 11,8$ anos; com curso superior; o nível de motivação e apoio social da família foram associados à participação em eventos de corrida; as 5 principais barreiras: falta de tempo, má condição física, falta de interesse, dificuldade financeira e falta de companhia.	

FONTE: As autoras (2023).



Em relação à qualidade metodológica dos estudos, todos tiveram uma pontuação final alta, como pode ser verificado no quadro abaixo (Quadro 1).

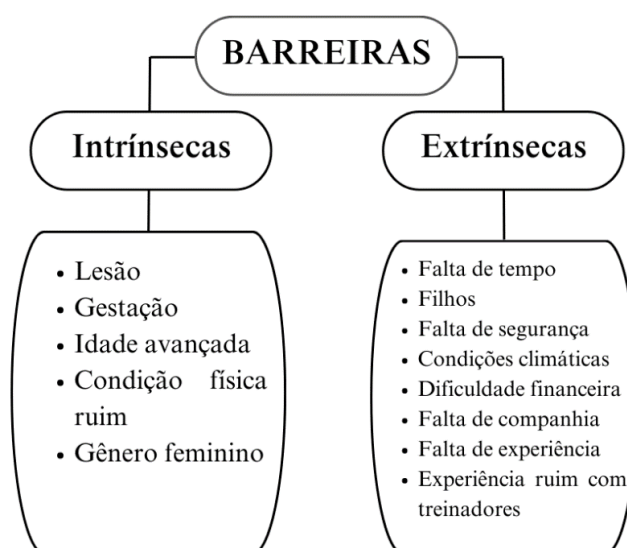
QUADRO 1 – AVALIAÇÃO DA QUALIDADE METODOLÓGICA DOS ESTUDOS

<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Pontuação Final (9-36)</b>
Misan <i>et. al.</i>	Do women play sports while pregnant?	29
Pereira <i>et. al.</i>	Running prevalence in Portugal: Sociodemographic, behavioral and psychosocial characteristics	36
Schuurman; Rosenkrantz; Lear	Environmental Preferences and Concerns of Recreational Road Runners	36
Valentin; Pham; Macrae	Enablers and barriers in ultra-running: a comparison of male and female ultra-runners	35
Van Dyck <i>et al.</i>	Who Participates in Running Events? Socio-Demographic Characteristics, Psychosocial Factors and Barriers as Correlates of Non-Participation: A Pilot Study in Belgium	36
Ronkainen; Watkins; Ryba	What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland?: A thematic narrative analysis	32

FONTE: As autoras (2023).

Após extração e análise crítica dos dados, foram elencadas 13 barreiras para a prática de corrida de rua por mulheres, as quais foram categorizadas em intrínsecas (n=5) e extrínsecas (n=8) de acordo com sua natureza. Analisando as categorias, verifica-se que as barreiras extrínsecas foram prevalentes (62%) em relação às intrínsecas (38%), conforme é possível verificar no diagrama abaixo (Figura 2).

FIGURA 2 – DIAGRAMA DAS CATEGORIAS DE BARREIRAS PARA A PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA POR MULHERES



FONTE: As autoras (2023).

Barreiras para a prática regular de atividades físicas têm sido relacionadas a aspectos históricos, individuais, comportamentais e ambientais (REICHERT *et al.*, 2007; BAUMAN *et al.*, 2012; SALLIS *et al.*, 2016).

A barreira mais citada para a prática da corrida de rua nesta revisão foi “falta de tempo”, aparecendo em quatro dos seis estudos, seguida de “lesão”, “gestação” e “filhos”, em dois estudos, enquanto as demais apareceram de maneira única.

Esse resultado corrobora com a literatura, visto que a barreira “falta de tempo” tem sido a mais comum em outras pesquisas relacionadas à prática de atividades físicas e esportivas (GOBBI *et al.*, 2012; JUSTINE *et al.*, 2013; NORMANSELL *et al.*, 2014). Estudos demonstraram ainda que “falta de tempo” é a barreira predominante para sujeitos na fase adulta (BORODULIN, K. *et al.*, 2016; LUSMÄGI, P. *et al.*, 2018).

Tratando-se especificamente de mulheres em fase adulta, a barreira “falta de tempo” pode ser agravada em virtude dos múltiplos papéis que esta ocupa na sociedade atual, comprometendo o tempo que poderia ser investido na prática da corrida de rua com o cuidado de filhos e/ou familiares, serviços domésticos ou mesmo para descanso, considerando a sobrecarga imposta pelo acúmulo de funções profissionais e familiares.

Outra barreira peculiar das mulheres é o período gestacional, em que frequentemente apresentam restrições à prática de atividades esportivas que tenham risco de trauma no abdome e que o desequilíbrio possa ser agravado por conta da gestação. Nesse sentido, a prática da corrida em locais que não tenham infraestrutura adequada ou, por gestantes que não tenham o hábito desta prática antecedente ao período gestacional, pode apresentar risco de desequilíbrio e potencial queda para as gestantes (ACOG, 2020).

Com relação à barreira “dificuldade financeira”, um estudo demonstrou que pessoas com baixo nível socioeconômico percebem mais impedimentos para a prática de atividades físicas do que pessoas com poder aquisitivo maior (JANSSEN *et al.*, 2009). Outro estudo que comparou mulheres de alto e baixo nível socioeconômico concluiu que as restrições de tempo devido compromissos de trabalho foram uma barreira para mulheres de baixo nível socioeconômico, enquanto mulheres com maior poder aquisitivo apresentaram trabalhos com maior flexibilidade de horários (BALL *et al.*, 2006). Por esse aspecto, pode-se verificar que apesar do baixo custo para a prática da corrida de rua, esta é mais acessível a mulheres de maior renda.

Um estudo que buscou identificar barreiras para a prática regular de atividades físicas em uma população com idade entre 18 e 78 anos encontrou barreiras similares à presente revisão integrativa. Inclusive, “falta de tempo”, “lesões” e “filhos” estiveram também entre as barreiras mais citadas. Outras barreiras similares mencionadas foram “saúde ruim”; “falta de companhia” e “idade avançada” (BOOTH *et al.*, 1997).

A “falta de companhia” para atividades físicas é uma barreira comumente relatada em outras pesquisas (JUSTINE *et al.*, 2013; SEBASTIÃO *et al.*, 2013). No Estudo de Massarella e Winterstein (2009) é possível notar a relevância do estímulo de familiares e amigos para o início da prática da corrida de rua, demonstrando a influência de aspectos do contexto em que o indivíduo se insere e a importância do apoio familiar e social.

Associada a essa barreira está a questão da falta de segurança em ambientes públicos, considerando que na falta de companhia para correr, muitas mulheres deixam de praticar a atividade por não se sentirem seguras, visto que são mais vulneráveis a situações de violência e assédio. Uma pesquisa recente realizada em nove países, concluiu que 38% das corredoras já foram vítimas de assédio físico ou verbal durante a prática da corrida de rua (NEWS ADIDAS, 2023).

A ocorrência de lesões relacionadas à prática da corrida de rua configura uma barreira para a manutenção da atividade. Hespanhol Junior *et al.* (2012), ao pesquisarem sujeitos que praticavam a corrida de rua, encontraram que 55% dos participantes apresentaram alguma lesão musculoesquelética nos últimos doze meses de treinamento. Ishida *et al.* (2013) verificaram que 34% dos participantes já tinham sido acometidos por algum tipo de lesão, de forma que 67,7% foram derivadas especificamente de treinos ou competições de corrida de rua. Fortalecendo esses achados, um estudo recente mostrou que existe uma alta incidência de lesões em corredores que já sofreram alguma lesão nos últimos 12 meses e os autores alertam para que corredores, treinadores e profissionais de saúde estejam cientes deste risco aumentado de lesão e sejam cautelosos com a retomada das corridas (FOKKEMA *et al.*, 2023).

Outras duas barreiras encontradas nesta revisão foram “idade avançada” e “condição física ruim”. Nessa temática, estudos mostram que problemas relacionados a restrições de saúde como ter uma doença crônica ou lesão, medo de cair, incontinência urinária, fadiga e falta de energia são os principais aspectos relacionados a essas duas barreiras (RIBEIRO *et al.*, 2012; GILLETTE *et al.*, 2015).

O fato de a corrida ser exercida em espaços livres e abertos reduz a necessidade de infraestrutura e equipamentos específicos, como demandam outras modalidades esportivas. No entanto, a prática da corrida fica suscetível às condições climáticas desfavoráveis como sol, chuva, calor, frio, excesso ou falta de umidade e poluição do ar. Um exemplo de barreira climática foi a maratona de Chicago de 2007 que precisou ser interrompida devido ao calor e umidade extremos (DALLARI, 2009). Embora reduzida a necessidade de infraestrutura e equipamentos específicos devido a característica da corrida de rua, ressalta-se que a falta de iluminação em vias públicas e boas pistas para corrida perto de casa foram barreiras indicadas por mulheres (SCHUURMAN; ROSENKRANTZ; LEAR, 2021).

A literatura é escassa em estudos que abordem as barreiras “falta de experiência” e “experiência ruim com treinadores” na prática de corrida de rua por mulheres. No entanto, um estudo mostrou que universitárias praticantes de esporte, independente da modalidade, apontaram como principais dificuldades a falta de apoio técnico, o que fazia sentirem-se menosprezadas por serem mulheres praticantes de esporte (HILLEBRAND; GROSSI, P. K; MORAES, 2008). Esse resultado corrobora com os achados de uma pesquisa incluída nesta revisão integrativa que investigou esses aspectos em atletas profissionais de corrida e identificou que mulheres costumam questionar seu desenvolvimento esportivo por sentirem-se menosprezadas em decorrência do gênero. Além disso, foi referido também o sentimento de falta de abertura por parte do treinador para discutir questões relacionadas ao treinamento com as atletas. Essa barreira não foi relatada pelos atletas do sexo masculino e por esse motivo, foi atribuída a uma questão de gênero (RONKAINEN; WATKINS; RYBA, 2016).

As evidências demonstram que o fato de ser do gênero feminino já configura, por si só, uma barreira. Por um lado, envolvendo todos os aspectos individuais e ambientais já discutidos acima e por outro em decorrência de um patriarcado histórico e cultural. A prática da corrida de rua ocorre há muitos séculos. A primeira prova foi organizada em 1837, entretanto a participação feminina se deu tardiamente, pois defendia-se que mulheres não eram fisicamente aptas para o esforço proporcionado pelas corridas. Apenas em 1972 um órgão regulamentador do atletismo nos EUA autorizou a participação feminina em maratonas. A primeira maratona feminina foi disputada em 1984 nos jogos olímpicos de Los Angeles. Da mesma forma, a corrida de São Silvestre, considerada a maior prova da América do Sul, foi um evento exclusivo para homens durante 50 anos, admitindo a inscrição de mulheres apenas em 1975 (DALLARI, 2009). Apesar do evidente aumento na participação feminina em eventos de corrida de rua

(ANDERSEN, 2019), ainda existe a predominância da participação masculina, especialmente em provas de longa distância (OLIVEIRA, 2015; VALENTIN, 2021; TCS, 2022).

As barreiras identificadas e apresentadas ao longo desta revisão integrativa têm implicações para a promoção da saúde das mulheres. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a promoção da saúde como “o processo que permite às pessoas aumentarem o controle sobre sua saúde e melhorá-la para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social”. Essa definição implica assegurar a igualdade de oportunidades e proporcionar os meios para que indivíduos e comunidades tenham condições de conhecer e controlar os fatores determinantes da sua saúde. Portanto, a promoção da saúde envolve uma abordagem abrangente incluindo ações para promover estilos de vida saudáveis, por meio do acesso a informações de saúde confiáveis, criação de ambientes que facilitem escolhas saudáveis e desenvolvimento de sistemas de saúde eficazes e acessíveis (WHO, 1986).

Nesse sentido, as barreiras identificadas nesta revisão integrativa para a prática da corrida de rua, restringem o acesso às mulheres aos benefícios sociais e de saúde que a mesma proporciona, impactando negativamente no estilo e qualidade de vida dessas mulheres. Tais barreiras poderiam ser trabalhadas com estratégias e políticas adaptadas às necessidades e possibilidades de cada país e região, levando em conta os diferentes sistemas sociais, culturais e econômicos.

Ademais, essa revisão revelou a falta de estudos longitudinais para investigar as relações causais entre as barreiras relacionadas à prática da corrida de rua e o gênero feminino. Por esse motivo, uma limitação desta pesquisa foi a impossibilidade de analisar esse tipo de estudos e, portanto, não ser possível estabelecer relações de causalidade. No entanto, o fundamento das revisões integrativas é fornecer uma base para a construção de futuros estudos que a literatura carece.

#### **4 Considerações finais**

A presente revisão integrativa fornece informações a respeito de fatores que impedem ou dificultam a prática da corrida de rua por mulheres. A análise mostra a presença de barreiras intrínsecas e extrínsecas associadas ao gênero feminino. Sendo assim, conclui-se que a corrida

de rua, apesar de ser um esporte declarado de “fácil acesso” e “baixo custo”, têm muitas barreiras para as mulheres, o que impacta na condição de saúde deste público.

Recomenda-se a realização de estudos longitudinais com foco nas barreiras para a prática da corrida de rua para mulheres objetivando fortalecer as evidências científicas a respeito do tema para melhor fundamentar as tomadas de decisão de enfrentamento dessa problemática.

## Referências

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS – ACOG. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. **Obstetrics & Gynecology**, v. 135, n. 4, e178-e-188, 2020.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE – ACSM. Cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE – ACSM. Worldwide survey of fitness trends for 2017. **Health Fitness Journal**, v. 20, n. 6, p. 8-17, 2016.

ANDERSEN, J. J. The state of running 2019. **Run Repeat**, 2019. Disponível em: <<https://runrepeat.com/state-of-running>>

ARKSEY, H; O'MALLEY, L. Scoping studies: Towards a methodological framework. **International Journal of Social Research Methodology**, v. 8, n. 1, p. 19-32, 2005.

BALL, K.; SALMON, J.; GILES-CORTI, B.; CRAWFORD, D. How Can Socio-Economic Differences in Physical Activity Among Women Be Explained? A Qualitative Study. **Women Health**, v. 43, n. 1, p. 93–113, 2006.

BAUMAN, A.; REIS, R. S.; SALLIS, J. F.; WELLS, J. C.; LOOS, R. J. F.; MARTIN, B. W. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **Lancet**, v.380, n.9838, p.258–271, 2012.

BOOTH, M. L.; BAUMAN, A.; OWEN, N.; GORE, C. J. Physical activity preferences, preferred sources of assistance, and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. **Preventive Medicine**, v. 26, n. 1, p. 131-137, 1997.

BORODULIN, K.; SIPILÄ, N.; RAHKONEN, O.; LEINO-ARJAS, P.; KESTILÄ, L.; JOUSILAHTI, P.; PRÄTTÄLÄ, R. Socio-demographic and behavioral variation in barriers to leisure-time physical activity. **Scandinavian Journal of Public Health**, v. 44, n. 1, p. 62–69, 2016.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria de Políticas para as Mulheres. Plano Nacional de Políticas para as Mulheres. Brasília, 2013.

DALLARI, M. M. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

FOKKEMA, T.; VARKEVISSER, N.; DE VOS, R. J.; BIERMA-ZEINSTRA, S. M. A.; VAN MIDDELKOOP, M. Factors Associated with Running-Related Injuries in Recreational Runners with a History of Running Injuries. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 33, n. 1, p. 61–66, 2023.

GILLETTE, D. B. PETRESCU-PRAHOVA, M.; HERTING, J. R.; BELZA, B. A Pilot Study of Determinants of Ongoing Participation in Enhance Fitness: A Community Based Group Exercise Program for Older Adults. **Journal of Geriatric Physical Therapy**, v. 38, n. 4, p. 194-201, 2015.

GOBBI, S.; SEBASTIÃO, E.; PAPINI, C. B.; NAKAMURA, P. M.; VALDANHA NETTO, A.; GOBBI, L. T.; KOKUBUN, E. Physical inactivity and related barriers: a study in a community dwelling of older Brazilians. **Journal of Aging Research**, 2012.

HAWKER, S.; PAYNE, S.; KERR, C.; HARDEY, M.; POWELL, J. Appraising the evidence: reviewing disparate data systematically. **Qualitative Health Research**, v. 12, n. 9, p. 1284-1299, 2002.

HESPANHOL JUNIOR, L. C.; COSTA, L. O. P.; CARVALHO, A. C. A.; LOPES, A. D. Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. São Carlos: v. 16, n. 1, p. 46-53, 2012.

HILLEBRAND, M. D; GROSSI, P. K; MORAES, J. F. Preconceito de gênero em mulheres praticantes do esporte universitário. **PSICO**, v.39, n.4, p.425-430, 2008.

ISHIDA, J. C. TURI, B. C.; PEREIRA-DA-SILVA, M.; AMARAL, S. L. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.27, n.1, p.55-65, 2013.

JANSSEN, E. SUGIYAMA, T.; WINKLER, E.; DE VRIES, H.; TE POEL, F.; OWEN, N. Psychosocial correlates of leisure-time walking among Australian adults of lower and higher socio-economic status. **Health Education Research**, v.25, n.2, p.316–324, 2009.

JUSTINE, M. AZIZAN, A.; HASSAN, V.; SALLEH, Z.; MANAF, H. Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. **Singapore medical journal**, v.54, n.10, p.581–586, 2013.

KOLHATKAR, A. S; SHINDE, S. B. Effectiveness of a conditioning program on amateur female Marathon runners. **Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences**, v.29, n.9, p.2040–2044, 2020.

LUSMÄGI, P. MOOSES, K.; ROOSMAA, E. L.; KULL, M. Changes in leisure-time physical activity levels and perceived barriers among Estonian adults over a two-year period. **Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis**, v.24, p.7–26, 2018.

MASSARELLA, F.; WINTERSTEIN, P. A motivação intrínseca e o estado de flow em corredores de rua. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 02, p. 45-68, 2009.

MISAN, N. GRUCA-STRYJAK, K.; STEPNIIEWSKI, K.; KUJAWSKI, M.; SEREDYNSKA, A.; ROPACKA-LESIK, M. Do women play sports while pregnant? **Ginekologia Polska**,

v.93, n.9, p.710–715, 2022.

NEWS ADIDAS. **Commissioned international research surveying 9,000 people across Japan, China, US, UK, Mexico, UAE, France, Germany and South Korea.** 2023. Disponível em: <https://news.adidas.com/running/new-adidas-study-finds-92--of-women-are-concerned-for-their-safety-when-they-go-for-a-run/s/c318f69e-7575-4ced-bbf3-9db6d2ab1642>.

NORMANSELL, R. SMITH, J.; VICTOR, C.; COOK, D. G.; KERRY, S.; ILIFFE, S.; USSHER, M.; FOX-RUSHBY, J.; WHINCUP, P.; HARRIS, T. Numbers are not the whole story: a qualitative exploration of barriers and facilitators to increased physical activity in a primary care based walking intervention. **BMC Public Health**, v.14, n.15. p.1272, 2014.

OLIVEIRA, E. T. **Características e fatores associados dos corredores de rua de Aracaju.** Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2015.

PEREIRA, H. V.; PALMEIRA, A. L.; CARRAÇA, E. V.; SANTOS, I.; MARQUES, M. M.; TEIXEIRA, P. J. Running prevalence in Portugal: Socio-demographic, behavioral and psychosocial characteristics. **PLoS One**, v.16, n.1, e0245242, 2021.

REICHERT, F. F.; BARROS, A. J.; DOMINGUES, M. R.; HALLAL, P. C. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American journal of public health**, v.97, n.3, p.515–519, 2007.

RIBEIRO, G. K. S; MACEDO A. C. B; ZOTZ, T. G. G. Barriers Related to the Practice of Running by Women and their Implications for Health Promotion: an integrative review. **Open Science Framework**, 2023. Disponível em: <https://osf.io/jqzmu/>

RIBEIRO, J. A. B. CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O.; POGORZELSKI, L. V.; PRESTES, M. R.; RICARDO, L. I. C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.34, n.4, p.969-984, 2012.

RONKAINEN, N. J; WATKINS, I; RYBA, T. V. What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland? A thematic narrative analysis. **Psychology of Sport and Exercise**, v.22, p.37–45, 2016.

SALLIS, J. F. CERIN, E.; CONWAY, T. L.; ADAMS, M. A.; FRANK, L. D.; PRATT, M.; SALVO, D.; SCHIPPERIJN, J.; SMITH, G.; CAIN, K. L.; DAVEY, R.; KERR, J.; LAI, P. C.; MITÁŠ, J.; REIS, R., SARMIENTO, O. L.; SCHOFIELD, G.; TROELSEN, J.; VAN DYCK, D.; DE BOURDEAUDHUIJ, I.; OWEN, N. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. **Lancet**, v.387, n.10034, p.2207–2217, 2016.

SCHUURMAN, N; ROSENKRANTZ, L; LEAR, S. A. Environmental Preferences and Concerns of Recreational Road Runners. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.18, n.12, p.6268, 2021.

SEBASTIÃO, E. CHODZKO-ZAJKO, W.; SCHWINGEL, A.; GOBBI, L. T. B.; PAPINI, C. B.; NAKAMURA, P. M.; NETTO, A. V.; KOKUBUN, E.; GOBBI, S. Perceived barriers to leisure time physical activity: What Brazilians have to say? **Open Journal of Preventive Medicine**, v.3, p.491-499, 2013.

SCOTTISH PARLIAMENTARY CORPORATE BODY. Health, Social Care and Sport Committee. **Female participation in sport and physical activity**, 2023. Disponível em:



<https://www.parliament.scot/chamber-and-committees/committees/current-and-previous-committees/session-6-health-social-care-and-sport-committee/business-items/inquiry-into-female-participation-in-sport-and-physical-activity>.

SOUSA, L. M. M. MARQUES-VIEIRA, C. M.; SEVERINO, S. S. P.; ANTUNES, A. V. Metodologia de Revisão Integrativa da Literatura em Enfermagem. **Revista Investigação em Enfermagem**, 2017.

SPORTSCOTLAND. **Barriers to women and girls' participation in sport and physical activity**. 2008. Disponível em [https://www.funding4sport.co.uk/downloads/women\\_barriers\\_participation.pdf](https://www.funding4sport.co.uk/downloads/women_barriers_participation.pdf)

STERN, C.; JORDAN, Z.; MCARTHUR, A. Developing the review question and inclusion criteria: The first steps in conducting a systematic review. **American Journal of Nursing**, v. 114, n. 4, p. 53-56, 2014.

TCS NEW YORK CITY MARATHON. **New York Road Runners**. 2022. Disponível em: [https://results.nyrr.org/event/M2022/finishers?gl=1\\*9teyqq\\*gclau\\*MzE0NDg0NDcuMTY5NDU1MzUyNg](https://results.nyrr.org/event/M2022/finishers?gl=1*9teyqq*gclau*MzE0NDg0NDcuMTY5NDU1MzUyNg)

URSI, E. S. **Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura**. 2005. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Funcional) – Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, 2005.

VALENTIN, S; PHAM, L. A; MACRAE, E. Enablers and barriers in ultra-running: a comparison of male and female ultra-runners. **Sport in Society**, v.25, n.11, p.1-20, 2021.

VAN DYCK, D. CARDON, G. DE BOURDEAUDHUIJ, I.; DE RIDDER, L.; WILLEM, A. Who Participates in Running Events? Socio-Demographic Characteristics, Psychosocial Factors and Barriers as Correlates of Non-Participation-A Pilot Study in Belgium. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.14, n.11, p.1315, 2017.

WARBURTON, D. E; BREDIN, S. S. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? **The Canadian journal of cardiology**, v. 32, n.4, p.495–504, 2016.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **J Adv Nurs**, v. 52, n. 5, p. 546-52, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **The Ottawa Charter for Health Promotion**. 1986. Disponível em: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>. Acesso em: 20 ago. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**: at a glance. Genebra: WHO, 2020.