



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FELIPE NÓBREGA DINIZ

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA E A
PREVALÊNCIA DE RISCOS DE LESÕES**

**CAMPINA GRANDE
2020**

FELIPE NÓBREGA DINIZ

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA E A
PREVALÊNCIA DE RISCOS DE LESÕES**

Trabalho de conclusão de curso em formato de artigo, apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Ma. Anny Sionara Moura
Lima Dantas

CAMPINA GRANDE

2020

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

D585b Diniz, Felipe Nóbrega.
Os benefícios da prática de corrida de rua e a prevalência de riscos de lesões [manuscrito] / Felipe Nobrega Diniz. - 2020.
25 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2020.
"Orientação : Profa. Ma. Anny Sionara Moura Lima Dantas , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."
1. Corrida de rua. 2. Lesões. 3. Qualidade de Vida. I. Título
21. ed. CDD 796.422

FELIPE NÓBREGA DINIZ

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA E A PREVALÊNCIA DE
RISCOS DE LESÕES**

Trabalho de conclusão de curso em formato de artigo, apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

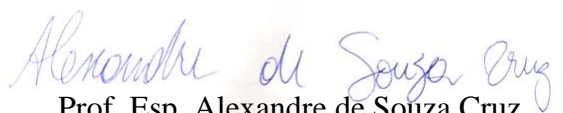
Aprovado em: 04/11/2020.

BANCA EXAMINADORA



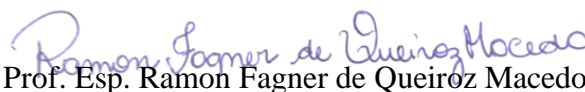
Prof^a Ma. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. Alexandre de Souza Cruz

Universidade Paulista (UNIP)



Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo

Universidade Paulista (UNIP)

AGRADECIMENTOS

A Deus que me deu todas as ferramentas possíveis para terminar minha graduação, e por ter concebido o dom da vida e me proporcionar esta conquista inenarrável.

À minha mãe, por ser minha força de inspiração e desejo de vencer, sempre me ajudando em todos os momentos da minha vida.

Aos meus irmãos por me ajudarem nessa longa batalha, sempre me apoiando.

À minha esposa e filha por todo incentivo, carinho e compreensão por minha ausência durante a tumultuada jornada de conciliar vida pessoal, trabalho e estudos.

À professora orientadora que teve paciência e que me ajudou bastante a concluir este trabalho.

Aos professores do departamento de educação física agradeço por todo conhecimento transmitido, que contribuíram para o meu crescimento pessoal e acadêmico.

Aos funcionários da UEPB, pela presteza e atendimento quando nos foi necessário e aos colegas de curso que estiveram presentes durante este percurso.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

RESUMO

A corrida de rua é uma das modalidades esportivas mais tradicionais no mundo, e que ao longo dos anos vem ganhando cada vez mais adeptos em função da democratização que teve, onde participantes profissionais e amadores correm juntos, cada grupo com seus objetivos. Esse objetivo para além da competição em nível profissional se dá também no âmbito amador, e expandir-se para os benefícios sobre a saúde física, emocional e social proporcionados pela corrida de rua. No entanto, destaca-se que ao longo dos anos, com o aumento no número de participantes, também foram produzidos muitos estudos, onde buscam compreender a prática da corrida de rua como um todo, tanto no que diz respeito à própria modalidade quanto em relação aos participantes, no que condiz às suas motivações, aos benefícios obtidos, assim como os riscos que também envolvem a prática. São identificados diversos estudos que apontam prevalência importante de lesões na articulação do joelho, no tornozelo, bem como acometimentos a de caráter osteomuscular. Com base nessas observações, a proposta do estudo foi discutir quais os benefícios e os riscos que a corrida de rua pode trazer aos participantes. Para isso foi realizada uma revisão de bibliográfica, buscando explorar as diferentes bases de dados acadêmicos, tais como Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde, Biblioteca Digital de Teses e Dissertações, entre outras. Foram selecionados artigos científicos, teses e dissertações pertinentes ao tema, produzidos no idioma português e inglês, priorizando os achados publicados mais recentemente.

Palavras-Chave: Corrida de rua. Riscos de lesões. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Street running is one of the most traditional sports in the world, which over the years has been gaining more and more fans due to the democratization it has had, where professional and amateur participants run together, each group with its goals. This objective, in addition to competition at the professional level, also occurs at the amateur level, and to expand to the benefits on physical, emotional and social health provided by street racing. However, it is noteworthy that over the years, with the increase in the number of participants, many studies have also been produced, which seek to understand the practice of street running as a whole, both with regard to the sport itself and in relation to the participants, in terms of their motivations, the benefits obtained, as well as the risks that also involve the practice. Several studies have been identified that point to an important prevalence of injuries in the knee joint, in the ankle, as well as musculoskeletal disorders. Based on these observations, the purpose of the study was to discuss the benefits and risks that street running can bring to participants. For this, a bibliographic review was carried out, seeking to explore the different academic databases, such as Scielo, Virtual Health Library, Digital Library of Theses and Dissertations, among others. Scientific articles, theses and dissertations relevant to the topic were selected, produced in Portuguese and English, prioritizing the most recently published findings.

Keywords: Street racing. Risk of injury. Quality of life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 METODOLOGIA	11
2.1 NATUREZA DA PESQUISA	11
2.2 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	11
3 CONTEXTUALIZANDO AS CORRIDAS DE RUA	12
3.1 BREVE HISTÓRICOS DA PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA	12
4 DISCUSSÕES E RESULTADOS	15
4.1 OS BENEFÍCIOS GLOBAIS DA PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA E FATORES MOTIVACIONAIS	15
4.2 RISCOS NA PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA E A PRESENÇA PROFISSIONAL NA ORIENTAÇÃO.....	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
6 REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física vem ganhando cada vez mais relevância na sociedade, tendo em vista os estímulos que são recebidos pela população, principalmente vindos dos profissionais de saúde, que recomendam e dão orientações importantes acerca dessa prática, sempre visando melhorias e manutenção da qualidade de vida. Essas recomendações tornam-se latentes pelo fato de que a sociedade vem mudando a sua dinâmica de vida, e essas variações se dão por uma série de fatores: a falta de tempo para realizar atividades físicas, a opção por uma vida mais sedentária, a presença exacerbada de tecnologia, mudanças nos hábitos alimentares, ou até mesmo pela falta de interesse pela prática de atividades físicas em geral, situações que podem comprometer a qualidade de vida das pessoas.

A atividade física é uma estratégia importante adotada por diversos países para melhorar a qualidade de vida das pessoas, e isso tem impactos tanto em relação à saúde pública, como também para a economia já que mais pessoas doentes pressupõem maiores gastos pela população. Em vista desses contextos a Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a importância de o indivíduo realizar alguma atividades físicas menos três vezes por semana, com duração mínima de 30 minutos. Indivíduos que não realizam prática de exercícios de forma regular, podem se enquadrar no grupo de sedentários, pessoas que não praticam atividades físicas ou esporte em geral.

Acerca desse importante grupo, vem sendo percebido crescimento ao longo dos anos no Brasil, sendo ao mesmo tempo observado o aumento de problemas graves relacionados à saúde, como índice de obesidade e outras doenças relacionadas, como o diabetes e a hipertensão arterial. Essas doenças são apontadas pela OMS como sendo os grandes problemas da saúde pública contemporânea.

Mediante essa realidade, a prática de atividades físicas tornam-se estratégias relevantes, que podem angariar uma série de benefícios à população. É consenso na literatura que a prática de atividade física pode contribuir para a manutenção da autonomia, para uma vida ativa e independente, melhorando assim a qualidade de vida da população em geral (CAMPOS *et al.*, 2010; ISHIDA *et al.*, 2013).

Nesse sentido, são diversas as práticas recomendadas pelos profissionais da saúde, naturalmente respeitando as especificidades de caso indivíduo. Entre uma das mais recomendadas tem sido a corrida, indicada para o tratamento de doenças cardiovasculares como a hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, obesidade, insuficiência cardíaca, entre outras (ISHIDA *et al.*, 2013; FRANCO *et al.*, 2014).

Esses benefícios apresentados pela literatura são estímulos importantes comumente apresentados para o incentivo da atividade física em geral, independente de sua intensidade. No entanto, reforça-se a necessidade das orientações profissionais, tendo em vista que cada indivíduo é avaliado na sua condição física, sendo esse um fator importante para a adequação da atividade (EUCLIDES, CAMPOS e COELHO, 2016).

A corrida é compreendida como uma forma de locomoção de alta complexidade, e isso requer coordenação de movimentos, além de material adequado para a execução da prática, principalmente ao considerar os corredores, que são aqueles que praticam em locais aberto numa frequência de três vezes por semana, que fazem por lazer ou até mesmo visando a sua inserção em competições (DALLARI, 2009).

No entanto, é importante considerar que embora a prática de atividades físicas, em especial a corrida, traga benefícios globais ao praticante, é fundamental a existência de cuidados e orientações já que assim como toda e qualquer atividade, possui riscos. Em relação à corrida, é observada na literatura a incidência de lesões nos membros inferiores, como alterações musculoesqueléticas (PASTRE *et al.*, 2007; PAZIN *et al.*, 2008; ISHIDA *et al.*, 2013).

O estudo justifica-se pela necessidade de compreender este fenômeno que é a corrida de rua, em alta entre praticantes, e que demanda um olhar específico. Buscando caracterizar e identificar seus benefícios e riscos, promovendo assim material e discussão que possa acrescentar aos profissionais da área de Educação Física e afins. Identificar esses elementos permite melhor orientação acerca de como cada indivíduo deve proceder em relação à corrida de uma forma segura e eficiente. Assim, a proposta deste trabalho é discutir acerca dessa prática e suas especificidades benéficas e preventivas.

2 METODOLOGIA

2.1 NATUREZA DA PESQUISA

A natureza da pesquisa caracteriza-se como sendo qualitativa, do tipo exploratória tendo em vista seu caráter de tornar a situação estudada mais clara. Segundo GIL (2002):

Estas pesquisas têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições. (GIL, 2002. Pg. 41)

Entende-se que para esclarecer os benefícios e riscos do cenário da corrida de rua deve-se valer da pesquisa exploratória conceituada pela constante revisão bibliográfica.

2.2 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Selecionamos artigos das plataformas Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde, Biblioteca Digital de Teses e Dissertações, produzidos no idioma português e inglês entre 2007 e 2020. Os termos usados para a busca foram: “benefícios da corrida de rua”, “riscos da corrida de rua” e variações do termo. Foram excluídos da seleção os artigos que não apresentavam os termos supracitados como objetivo principal dos estudos.

Os dados foram analisados de forma qualitativa devido à variedade de respostas esperadas na pesquisa. GIL (2002) também recomenda essa forma de análise quando a pesquisa “depende de muitos fatores, tais como a natureza dos dados coletados, a extensão da amostra [...] e os pressupostos teóricos que nortearam a investigação.” O autor sugere, então, uma redução e categorização dos dados antes da interpretação e redação do relatório.

A partir daí foi organizado o estudo em dois momentos: pré-análise e descrição analítica. Na fase inicial, organizamos o material relevante ao nosso problema para ser analisado com a finalidade de estabelecer uma base teórica.

3 CONTEXTUALIZANDO AS CORRIDAS DE RUA

É sabido que a prática de atividade física possui enorme valor, principalmente pelos benefícios promovidos ao praticante. No mundo atual a atividade física tem tido papel relevante, já que consiste em uma das estratégias de intervenção cuja finalidade é melhorar a saúde da população em geral. A necessidade em movimentar-se é cada vez mais relevante, e isso está inserido na própria história do ser humano, que desde os primórdios se locomovia e se deparava com situações onde exigência a importante capacidade de correr (SANTOS, 2009). O estilo de vida da população atualmente tem sido menos dinâmica, no que diz respeito à prática de atividade física. Isso vem se dando em função de uma série de comportamentos e hábitos culturais que mudaram no decorrer dos anos, com presença cada vez maior da tecnologia, consumos de alimentos pouco saudáveis e principalmente, níveis de atividades físicas cada vez mais reduzidas, beirando ao sedentarismo.

Nesse sentido, é fundamental que seja selecionada e orientada um tipo de atividade física que possa ser adaptada ao praticante, frente às suas possibilidades e limitações, e, além disso, é necessário que a prática seja motivante, eficiente e principalmente segura, buscando maior satisfação por parte do aluno em sua prática esportiva. Entre uma das práticas mais recomendadas, e que engloba essas importantes condicionantes, está a corrida de rua. Ela tem sido utilizada como lazer, esporte, reabilitação ou prática competitiva, sendo uma opção de fácil acesso, baixo custo e capaz de produzir benefícios dos mais variados para os diversos sistemas corporais, conforme diferentes estudos vêm apontando (FERREIRA *et al.*, 2012; IAAF, 2013).

Os benefícios proporcionados pela prática compreendem melhorias na esfera física, psicológica e também relacionadas aos aspectos sociais (SALVADOR *et al.*, 2009; CAMPOS *et al.*, 2010; ISHIDA *et al.*, 2013; FRANCO *et al.*, 2014; ALBUQUERQUE *et al.*, 2018). Por esses benefícios e principalmente pela facilidade de acesso, o esporte vem ganhando muitos adeptos nos últimos anos (OLIVEIRA, 2010; GONÇALVES *et al.*, 2011; FRANCO *et al.*, 2014) em contra ponto ao crescente índice de sedentarismo na população, com tendências em aumentar conforme o avanço da idade. A falta de tempo é uma das principais alegações por parte dos praticantes ao abandonarem suas atividades. Além disso, há outros elementos que devem ser observados, como problemas de saúde e idade, sendo essencial a capacidade do profissional orientar e adequar a atividade conforme essas especificidade.

3.1 BREVE HISTÓRICOS DA PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA

Nos últimos anos vem sendo acompanhado um crescimento considerável em relação ao número de praticantes da tradicional corrida de rua, e paralelamente a isso também se observa

aumento no número de provas desse tipo de modalidade, cada vez mais popular. Não por acaso, essa modalidade é uma das mais praticadas no Brasil, tanto por praticantes profissionais quanto por praticantes amadores (GONÇALVES, 2011; DIESPORTE, 2015).

É importante mencionar que as corridas de rua enquadram-se em um conjunto de provas que formam a modalidade do atletismo, regulamentada por instituições diversas que são responsáveis pela representação desse esporte, como a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) e a Associação Internacional de Federações de Atletismo (IAAF).

Estudos apontam os primeiros registros da prática de corrida de rua no início do século XVII, onde se consolidou na Inglaterra, por meio de trabalhadores praticantes. Outros autores já consideram que o marco da corrida se deu na prova da maratona dos Jogos Olímpicos de Atenas, em 1896 (NOAKES, 1991).

No Brasil a prática data do início do século XX, sendo a prova mais prestigiada no país a Corrida de São Silvestre, que teve a sua primeira edição em 1925, na cidade de São Paulo. Antes desta tradicional prova, estudos mencionam a primeira corrida realizada em 1912 recebeu o nome de “O estadinho” (DALLARI, 2009).

Fora do Brasil, existem relatos de que a corrida apresentou também importante caráter de lazer e saúde, em especial nos Estados Unidos, a partir da década de 1970. Acredita-se que esse caráter mais amplo em relação à corrida de rua, permitiu uma ampla participação da sociedade nessa modalidade (OLIVEIRA, 2010; GONÇALVES *et al.*, 2011). Esse processo de “popularização” proporciona adaptações importantes para que todos os públicos pudessem participar inclusive juntos. Consequentemente o número de praticantes cresceu de forma considerável nessa modalidade, já que esse processo de democratização permitiu consequentemente facilidades no que diz respeito à participação (SILVA, 2009).

Conforme aponta GONÇALVES *et al.* (2011), este crescimento se deu em função de algumas peculiaridades do esporte, como o fácil acesso da população considerada apta, o baixo custo para os organizadores, assim como para o treinamento e participação, dando aspectos populares ao esporte. Esse fenômeno na perspectiva de OLIVEIRA (2010) permitiu ao mesmo tempo maiores atenções em relação à corrida, estimulando o surgimento de revistas especializadas e estudos dos mais variados acerca dessa prática.

Não por acaso o esporte vem ganhando mais participantes e atenções de profissionais da área da saúde acerca dos seus benefícios, que são importantes argumentos que favorecem a bons números no que tange aos praticantes. Estima-se que o crescimento anual de praticantes de corrida no Brasil seja de 25% (BALBINOTTI *et al.*, 2015).

A Federação Paulista de Atletismo (FPA) apontou um crescimento expressivo no número de corridas e participantes entre os anos 2000 e 2010. Estima-se que o aumento de corridas foi de 218%, assim como o aumento de participantes, mais de 275% (FPA, 2010). A CBAAt organizou em 2017, 33 provas de corrida de rua, distribuídas durante todo o ano, e em distâncias que variam de 5 km até a maratona, com 42 km e 195m, prova considerada clássica de corrida de rua.

As evidências apontam que a corrida é uma das melhores práticas para a manutenção da saúde e bem estar social, tendo em vista não somente o seu caráter físico, mas também a socialização, já que é uma atividade em que muitos participam ao mesmo tempo. Portanto, há benefícios físicos e também sociais, além do importante aspecto emocional envolvido nessa prática (CAMPOS *et al.*, 2010; ISHIDA *et al.*, 2013; ALBUQUERQUE *et al.*, 2018). No entanto, considera-se a orientação profissional como relevante nesse processo de aquisição de benefícios por parte do praticante. Entende-se que toda e qualquer prática de atividade física pode apresentar riscos à saúde da população, e por essa razão precisa ter recomendações, que comumente são realizadas de acordo com o indivíduo, no que tange aos seus limites e possibilidades.

4 DISCUSSÕES E RESULTADOS

4.1 OS BENEFÍCIOS GLOBAIS DA PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA E FATORES MOTIVACIONAIS

A prática de atividade física em geral apresenta benefícios que são comuns e ao mesmo tempo de caráter global. Em princípio, corrobora com a manutenção da saúde e do bem estar social, contemplando a concepção de saúde como sendo um estado pleno de bem estar físico, mental e social. Ressalta-se que nesse entendimento, a orientação profissional se faz relevante (SALVADOR *et al.*, 2009; CAMPOS *et al.*, 2010; ISHIDA *et al.*, 2013).

É consenso em toda a literatura que a boa orientação se faz um diferencial na prática do indivíduo, proporcionando eficiência e segurança nos seus objetivos, que comumente perpassam pelo aprimoramento e/ou manutenção da qualidade de vida. POLISSENI e RIBEIRO (2014) complementa que a atividade física tem sido associada como um fator de proteção à saúde desde a década de 1950.

Desde então que muitos estudos vêm sendo produzidos, associando os benefícios da prática de atividade física à redução de doenças crônicas, à redução do peso em indivíduos praticantes de atividades aeróbicas ou ainda à redução do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares. Portanto, é uma discussão antiga (FRANCO *et al.*, 2014).

A corrida de rua, tão indicada pelos profissionais de saúde, proporcionam os benefícios globais, e contempla o amplo conceito acerca do bem estar e da qualidade de vida de uma forma geral. Alguns autores associam benefícios físicos, psicológicos e sociais relevantes (ALBUQUERQUE *et al.*, 2018). Os elementos físicos associam-se às funções do metabolismo, bem como a prevenção de doenças ósseas, doenças crônico-degenerativas e redução de riscos cardiovasculares, melhorando os níveis de colesterol (ISHIDA *et al.*, 2013).

Acerca dos fatores psicológicos, a prática da corrida pode vir a proporcionar o sentimento de prazer e sensação de bem estar, além de impactar de maneira positiva sobre o controle do estresse, melhorando também a motivação do indivíduo para a prática, o que pode levá-lo ao hábito regular de engajamento nas atividades físicas (CAMPOS *et al.*, 2010; ALBUQUERQUE *et al.*, 2013).

Considera-se outro aspecto relevante para a saúde do indivíduo, que é o elemento social. A prática de corrida de rua demanda promove um engajamento social, em que ocorrem interações importantes e criação de laços de amizade, que podem ser fundamentais para que o indivíduo sintam-se motivado a estar sempre inserido na prática (FRANCO *et al.*, 2014). Nesse sentido, é importante compreender que tudo isso são estímulos para a inserção do indivíduo na

prática e sua motivação vai depender em partes da sua experiência na prática. ALBUQUERQUE *et al.* (2018) sinaliza que a motivação se apresenta de modo complexo, e depende das diferenças individuais, sendo um fruto das experiências que são acumuladas no cotidiano.

BALBINOTTI (2012) considera ser importante que o indivíduo progrida em sua prática e/ou consiga alcançar os seus objetivos, que perpassam por três elementos importantes: saúde, prazer e controle do estresse. Além de propriamente esses objetivos, há outros objetivos que podem ser considerados, como de caráter competitivo. Estas podem não ser os únicos e nem os mais importantes aspectos das dimensões motivacionais que levam um grande número de pessoas a aderir aos programas de atividades físicas de forma regular. Os estudos ainda consideram que o aumento no número de praticantes podem ter diversos outros fatores e motivos que estimulam o engajamento das pessoas nas atividades (COGO, 2009; MASSARELLA e WINTERSTEIN, 2009; SANTOS e BORGES, 2010; BALBINOTTI *et al.*, 2015).

Tabela 1 – Benefícios da corrida de rua

Benefícios	Descrição
Saúde	Melhorias significativas nos níveis de colesterol, onde há aumento do HDL e redução do LDL, bem como a prevenção de osteoporose, diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares e controle da hipertensão arterial.
Prazer	Sensação de bem estar e sentimento de autorrealização.
Estética	Maior utilização de gordura como fonte de energia para o exercício, maior gasto calórico e controle do peso corporal.
Controle de estresse	Os indivíduos tendem a concentrar-se na execução de suas atividades, esquecendo os problemas.
Competição	Melhor rendimento, podendo competir nos diversos níveis de profissionalismo.
Sociais	Apesar do esporte ser individual, há o convívio com outras pessoas.

Fonte: próprio autor

O conhecimento acerca dessas motivações é fundamental, já que ao conhecer os fatores que levam o indivíduo a praticar determinadas atividades, o profissional pode melhor orientar suas atividades. BALBINOTTI *et al.* (2015) reforça que o conhecimento desses motivos pode proporcionar o aumento das possibilidades de ingresso e permanência dos indivíduos nessa prática. Desse modo, o praticante perdurará por mais tempo e terá assim maiores benefícios que são promovidos pela prática de forma regular. Esses benefícios, conforme apresentado, são

globais, pois proporcionam melhoras tanto do ponto de vista social e emocional, como também no aspecto físico do praticante. A sensação de bem estar emocional e de boas respostas fisiológicas, são determinantes fundamentais que estimulam o praticante a permanecer em sua prática (SANTOS e BORGES, 2010).

No entanto, é importante destacar que a motivação do participante pode não depender somente dos resultados adquiridos, é necessário para a consecução de resultados, o participante seja orientado em sua prática, já que experiências negativas e a não obtenção de resultados podem ser fatores preponderantes para que o mesmo se exclua de sua prática (DIESPORTE, 2015). Desse modo, o conceito de motivação deve ser trabalhado pelos profissionais que atuam diretamente na orientação da prática de atividade física, pois esse entendimento perpassa pelo conhecimento das necessidades do praticante, bem como as suas possíveis limitações.

BALBINOTTI *et al.* (2015) complementa que a motivação nada mais é do que uma cadeia de eventos, que tem como fundamento a crença e o pensamento, que levam os sujeitos a agirem até o seu objetivo desejado. De modo geral, o termo motivação é compreendido como aquilo que faz uma pessoa agir, e pode ser de natureza intrínseca ou extrínseca.

No âmbito da corrida, os fatores referentes à motivação pessoal para a prática, é bastante abrangente, incluindo o controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. No entanto, os cuidados devem ser imprescindíveis, para que não haja desestímulo ao praticante em relação à sua prática, pois conforme já pode ser observado, os acidentes e a falta de resultado são fatores importantes que afastam muitos indivíduos de suas atividades regulares (DIESPORTE, 2015). Nesse sentido, torna-se fundamental um entendimento mais profundo sobre a prática da corrida, buscando compreender os riscos que podem estar envoltos à prática, pois isso será essencial para que as atividades sejam orientadas de maneira saudável, com segurança e eficiência.

4.2 RISCOS NA PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA E A PRESENÇA PROFISSIONAL NA ORIENTAÇÃO

A corrida de rua é uma prática que tem se popularizado bastante no decorrer dos anos, e naturalmente as atenções são voltadas para essa prática, buscando compreender mais a fundo as suas características, os praticantes, bem como os fatores motivacionais, os benefícios e também os riscos que podem estar inseridos na prática.

Todos esses elementos são preponderantes para que o profissional de saúde possa ter uma visão abrangente sobre tudo o que envolve a prática, bem como a importância da atenção para todos os fatores que nela estão inseridos. A corrida de rua se transformou, principalmente

após a participação de corredores amadores junto aos atletas de maior rendimento esportivo (OLIVEIRA, 2010; ROJO 2017). O que antes era um esporte exclusivo dos praticantes de alto rendimento passou a ser um grande evento inclusivo, onde permite a participação de qualquer indivíduo. Desse modo, a corrida de rua se constitui em um cenário bastante diverso e complexo, onde deixa de ser apenas um evento de competição, e passa a ter uma definição mais abrangente. A corrida de rua como uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. Outros autores apresentam uma conceituação mais plural, que vai ao encontro das características que a prática de corrida de rua tomou ao longo dos anos.

MARCHI e AFONSO (2007) propoem uma definição mais plural do esporte, e apontam para a existência de diferentes formas dos indivíduos se apropriarem das práticas esportivas. De acordo com estes autores, o esporte se configura nas seguintes manifestações: escolar, lazer, saúde/qualidade de vida, reabilitação, rendimento/performance e profissional. Essas observações levantadas evidenciam o quão amplo é o universo das corridas de rua, já que a prática pode ser motivada por diferentes objetivos. É consenso geral de que a prática regular e sistemática de atividade física tem sido motivo de intensas pesquisas na perspectiva de cada vez mais demonstrar os benefícios deste hábito (COGO, 2009; PILEGGI *et al.*, 2010; BALBINOTTI *et al.*, 2015).

Na corrida de rua os esforços também vão neste sentido, e os benefícios apontados pelos estudos são múltiplos. No entanto, com o aumento da prática dessa modalidade, aumentam também os riscos de acidentes, que ocasionam lesões importantes sobre o corpo. Há diversos autores que apontam forte correlação com a incidência de lesões quando relacionado à fatores intrínsecos, onde destacam-se anormalidades biomecânicas e anatômicas, menor flexibilidade, histórico de lesões, características antropométricas, densidade óssea, composição corporal e força muscular (PAZIN *et al.*, 2008).

Além do mais, existem também correlações com fatores extrínsecos que estão ligados à preparação ou prática de corrida, como duração da sessão e longa quilometragem semanal, erros de planejamento e execução do treinamento, tipo de superfície de treino, tipo de percurso, tipo de calçado, alimentação, hidratação e prática concomitante de outras modalidades esportivas, entre outros possíveis fatores (MESSIER *et al.*, 2008; PILEGGI *et al.*, 2010). Nesse sentido, os riscos podem estar associados à múltiplos fatores, e isso deve ser bem observado pelos praticantes e principalmente pelo profissional responsável pela orientação da prática. Evidencia-se certa complexidade, principalmente pelos fatores intrínsecos e extrínsecos serem

diversos, devendo o profissional ter boa sensibilidade para analisar os diferentes cenários que podem ocorrer.

Tendo em vista que a prática da corrida de rua vem crescendo em todo o mundo e também no Brasil, é natural que muitos praticantes iniciem na atividade sem que tenham alguma experiência no que tange à modalidade, assim os cuidados devem ser ainda maiores, tendo em vista que podem estar mais vulneráveis aos riscos. Existem estudos onde apontam que corredores iniciantes estão mais propensos a lesões, e em alguns casos são pelo justo fato de que possuem pouca experiência na prática. TONOLI *et al.* (2010) identificam que em corredores de longa distância recreativos, elas estão relacionadas à frequência semanal de corrida baixa. Já em competidores de longa distância a maior incidência de lesões foi encontrada nos praticantes de seis ou mais vezes semanalmente e nos que não utilizavam calçados ortopédicos adequados. Os autores ainda apontam que nos maratonistas os fatores observados foram o histórico de lesões e a idade. Essas lesões decorrentes dos fatores já mencionados acometem diferentes regiões do corpo, onde alguns estudos apontam maior incidência nos membros inferiores, sendo o joelho a região mais acometida.

Alguns outros estudos apontam que além das lesões articulação do joelho (27%), também se verifica elevado índice de lesões no tornozelo (17%), assim como se observa na perna e panturrilha (13%) (FERNANDES, LOURENÇO e SIMÕES, 2014). Outras importantes observações feitas na literatura também apontam prevalência de lesões nos públicos feminino e masculino. HINO *et al.* (2009) verificou que $\frac{1}{3}$ do sexo masculino e $\frac{1}{4}$ do sexo feminino sofreram alguma lesão nos 6 meses que antecedem o início das provas de corrida de rua. FERREIRA (2012) aponta que a maior prevalência de lesões foi observada nos atletas amadores, chegando a 40%. Assim, verifica-se que os riscos são prevalentes, e por isso é fundamental que sejam tomados os devidos cuidados, tanto na prática como também na preparação para a prática.

Esses cuidados devem vir do praticante, que precisa ser conscientizado acerca da prática, tanto sobre os benefícios quanto sobre os riscos envolvidos. É imprescindível também que o profissional da área precisa ter conhecimento sobre essas variáveis mencionadas, buscando assim minimizar os riscos na prática de corrida. Em estudo realizado por RANGEL e FARIAS (2016) foram observados prevalência de lesões bem como fatores causadores das lesões. O estudo concluiu que dentre os fatores relacionados à lesão, destacam-se a grande quantidade de já lesionados (43,2%) e o joelho como localização mais frequente (52,6%), tendo uma relação direta entre a distância percorrida e lesão, bem como o tempo de prática. Esse estudo vai ao encontro de outras produções, já mencionadas, onde apontam prevalência de problemas no

joelho, devido ao impacto prolongado em função da distância percorrida pelo atleta. Os autores também trazem uma importante discussão, onde apresentam que as maiores fatores de risco para o surgimento de lesões não está necessariamente ligado ao tipo de calçado utilizado pelos atletas, mas sim ao volume e intensidade do treinamento, devendo os profissionais estarem atentos à essas variáveis e consideram que a orientação de profissionais não apresenta significativa influência na redução das lesões, já que muitas delas ocorrem devido aos volumes e intensidades de treinamentos prescritos ou executados de maneira equivocada, não respeitando o condicionamento físico atual e a individualidade biológica.

TUBINO (1984), chama de individualidade biológica o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais entre si. Assim sendo, entende-se que cada ser humano possui uma estrutura e formação física e psíquica própria, neste sentido, no âmbito do treinamento, este deve ser realizado de forma individualizada para que sejam proporcionados melhores resultados. Obedecer, portanto as características individuais de cada indivíduo é entender que cada um possui uma necessidade, assim como tem suas limitações que devem ser respeitadas. Esse princípio auxilia qualquer prática no que tange ao planejamento de atividade, para todo e qualquer indivíduo. Cabe ao treinador verificar as potencialidades, necessidades e fraquezas de seu atleta para o treinamento ter um desenvolvimento. É importante que o treinador faça um levantamento sobre o histórico do indivíduo, no que tange à possíveis patologias e/ou lesões existentes, solicitando inclusive exames médicos que possam proporcionar maior segurança para o trabalho do profissional. Além de observar esses fatores, o profissional deve ter a capacidade de orientar o atleta no que tange aos acessórios adequados a serem utilizados, bem como abordar para seu grupo e/ou aluno, aspectos da corrida, como forma de conscientizar o mesmo.

Nessa avaliação feita pelo profissional, é importante a observação sobre o genótipo do participante, já que expressa em partes o potencial do atleta. Segundo BRENDA e GRECO (2001), a observação do genótipo vai incluir fatores como a composição corporal, a altura máxima esperada, a força máxima possível, o percentual de fibras musculares de diferentes tipos, dentre outros.

Algumas avaliações são comumente aplicada à atletas profissionais, no entanto algumas observações podem ser feitas de forma visual e simples, como por exemplo a própria composição corporal do participante, que é um fator importante a ser considerado ao planejar ou orientar algum tipo de atividade. O praticante que apresenta, por exemplo, um quadro de sobrepeso, precisa receber uma atenção onde seja considerado este fator, tendo em vista que na prática da corrida, a depender do volume e intensidade, podem trazer impactos importantes

sobre a articulação do joelho, onde há maior prevalência de lesões. Nesse contexto, o princípio da adaptação também é relevante, principalmente em relação aos praticantes que estão iniciando na atividade. Na biologia esse princípio compreende a adaptação como uma reorganização orgânica e funcional do organismo, frente às exigências internas e externas (WEINECK, 1991). No esporte esse princípio está relacionado às assimilações dos estímulos que são oferecidos, no que tange aos exercícios ou carga de treinamento.

Assim, ao trazer para o âmbito da corrida, entende-se que esse princípio relaciona-se diretamente às adaptações que o praticante realiza ao longo de sua prática, e isso perpassa pelas melhorias que ocorrem no próprio condicionamento físico, naturalmente isso sendo submetido ao esforço progressivo, de acordo com as suas capacidades individuais. Nesse contexto, o princípio da sobrecarga deve ser observado pelo treinador, já que imediatamente após a aplicação de uma demanda de trabalho, há uma recuperação do organismo, visando restabelecer o equilíbrio e estabilidade do organismo (DANTAS, 1995). A continuidade na atividade é o que vai proporcionar os resultados esperados pelo praticante.

Esse é um princípio que está diretamente associado à adaptação, já que a continuidade ao longo do tempo, é primordial para que o organismo possa de forma progressiva, se adapte. Conforme TUBINO (1984), o bom condicionamento só pode ser conseguido após alguns anos seguidos de treinamento e, existe uma influência bastante significativa das preparações anteriores em qualquer esquema de treinamento em andamento. Frente essa abordagem dos princípios, o corredor de rua ao ter continuidade na prática, deve ter cuidado em relação ao estresse que podem sofrer, que porventura podem acarretar em lesões. Assim, o volume e intensidade são elementos imprescindíveis a serem observados pelos profissionais. Esse princípio relaciona-se à sobrecarga, pois o aumento das cargas de trabalho é um dos fatores que melhora a performance (TUBINO, 1984).

No entanto, destaca-se que esses princípios devem observar naturalmente as especificidades apresentadas por cada indivíduo. Esse princípio é descrito por DANTAS (1995) como aquele que impõe, como ponto essencial, que o treinamento deve ser elaborado sobre requisitos específicos da performance desportiva, em termo de qualidade física, sistema energético, segmento corporal e coordenações psicomotoras. O autor ainda complementa que esse princípio passa pelo aprimoramento da própria técnica e execução dos movimentos, tanto durante o treinamento quanto durante a prática, condições importantes para a otimização da prática, mais eficiência e principalmente segurança. Assim, a progressão das atividades devem ser respeitadas, em função das especificidades do praticante.

O princípio da variabilidade também é importante e encontra-se fundamentado na ideia de treinamento total, que seria o desenvolvimento global das funções do indivíduo. Para isso, é compreendido como relevante, utilizar formas variadas de treinamento. Quanto maior for a diversificação desses estímulos, maiores serão as possibilidades de se atingir uma melhor performance. Dessa forma, são diversos os princípios que podem nortear a prática dos indivíduos no que tange às diferentes atividades físicas regulares que praticam, como a própria corrida de rua. O profissional necessita ter boa fundamentação nesses princípios apresentados, pois são essenciais para promover resultados, estímulos e principalmente segurança.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante toda discussão traçada, entende-se que o profissional é importante na orientação da prática, e ao mesmo tempo é compreensível que o conhecimento deste deve ser aplicado de forma eficiente, pois conforme pode ser observado em diferentes estudos, um planejamento inadequado pode ser prejudicial, não trazendo os devidos resultados e provocando lesões nos participantes.

A prática da corrida de rua vem sendo ampliada em todo o mundo, e isso tem sido um fator importante, tendo em vista o estímulo para a produção de estudos acadêmicos que buscam realizar um amplo mapeamento dessa prática, no que tange às características dos indivíduos, as características das práticas, os benefícios e também riscos observados.

Conforme salientado, são múltiplos os benefícios observados, contemplando demandas globais dos indivíduos, como aspectos emocionais, físicos e também sociais. Melhoras no condicionamento físico em geral, redução do estresse e maior socialização parecem ser os elementos que mais são agregados pela prática ao indivíduo que adota essa modalidade esportiva, sendo bastante recomendada pelos profissionais da saúde.

No entanto, como toda e qualquer atividade física, os riscos existem, e nesse sentido é fundamental que os praticantes tenham consciência, cabendo ao profissional que orienta a atividade física, realizar um trabalho informativo voltado para os praticantes, assim como realizar as intervenções de forma a contemplar as características da prática e também dos praticantes.

Como observado, as lesões mais comuns na prática de corrida de rua, acometem as articulações dos joelhos, havendo também prevalência no tornozelo, assim como lesões osteomusculares em geral. Os estudos relacionam a ocorrências dessas lesões aos níveis de volume e intensidade adotados pelo praticante, tendo importante relação com o treinamento do praticante, quando assim é feito.

Muitos praticantes treinam de forma individual (sem orientação), e outros recebem a devida orientação. Os problemas decorrem em função do estresse observado no preparo e também na prática, onde há sobrecarga além do comum sobre o corpo do praticante. Assim, são muitos os estudos referenciados nesta pesquisa que abordam sobre a necessidade dos profissionais atentarem-se para os princípios do treinamento, como forma de garantir resultados e principalmente a segurança para o participante.

Esses requisitos são essenciais para que o participante possa seguir em sua prática, de forma prazerosa, estimulando a participação de outras pessoas, contribuindo assim para a

promoção da atividade física e principalmente da modalidade de corrida de rua. Assim considerando, a boa orientação profissional pode proporcionar os benefícios que comumente são proporcionados pela prática de atividades físicas em geral, ou proporcionar possíveis objetivos específicos no que tange a determinadas atividades, como é o caso da corrida de rua.

6 REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, D. B; SILVA, M. L; MIRANDA, Y. H. B; FREITAS, C. M. S. M. **Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática.** R. bras. Ci. e Mov, V. 26, nº 3, p. 88-95, 2018.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Perfil Motivacional de Atletas Corredores de Rua: Estudo Comparativo Segundo o Sexo.** Revista Mineira de Educação Física. V.1, P. 2051-2062, 2012.
- BALBINOTTI, M. A. A et al. **Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, V. 37, Nº 1, p. 65-73, 2015.
- BENDA, R. N; GRECO, P. J. **Iniciação Esportiva Universal: Da aprendizagem motora ao treinamento técnico.** Belo horizonte, MG: Editora UFMG, 2001.
- CAMPOS, A. L. P; MIELKE, G. I; BORBA, F; HALLAL, P. C. **Efeitos de uma pré temporada de quatro semanas sobre os parâmetros de VO₂máx e composição corporal em atletas de futsal da categoria infantil.** Mov Percep 2010;11:248-54.
- COGO, A. C. **Treinamento intervalado para atletas amadores de corrida de rua: buscando a intensidade ideal.** Trabalho de conclusão de curso. In: Faculdade de Educação Física e Ciência do Desporto. Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2009.
- DALLARI, M. M. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo.** [Tese de Doutorado]. São Paulo: Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo; 2009
- DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física.** 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1995
- DIEPORTE. **Diagnóstico Nacional do Esporte.** Ministério do Esporte. Caderno 1. Brasília. Junho/2015. Disponível em:<http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesportografica.pdf>. Acesso em: 15/03/2020.
- EUCLIDES, M. F; CAMPOS, C. L; COÊLHO, J. de C. A. **Benefícios da corrida de rua.** Rev. Conexão Eletrônica – Três Lagoas, MS – Volume 13 – Número 1 – Ano 2016.
- FERNANDES, D; LOURENÇO, T. F; SIMÕES, E. C. **Fatores de risco para lesões em corredores de rua amadores do estado de são paulo.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.8, n.49, p. 656-663, Set./Out. 2014.
- FERREIRA, A. C; DIAS, J. M. C; FERNANDES, R. M; SABINO, G. S; ANJOS, M. T. S; FELÍCIO, D. C. **Prevalência e fatores associados a lesões em corredores de rua do município de Belo Horizonte.** MG. Rev Bras Med Esporte. v.18, nº 4, p. 252-5, 2012.
- FPA. Site da Federação Pernambucana de Atletismo. Disponível em: <http://www.atletismope.com.br>. Acesso em: 05/10/2020
- FRANCO, V.; CALLAWAY, C.; SALCIDO, D.; MCENTIRE, S.; ROTH, R.; HOSTLER, D. **Characterization of Electrocardiogram Changes Throughout a Marathon.** European journal of applied physiology, v. 114, n. 8, p.1725-1735, 2014.

GIL, Antônio C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Editora Atlas S.A, 2002.

GONÇALVES, G. H. T. **Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de porto alegre**. Monografia (Bacharel em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2011.

HINO, A. A. F; REIS, R. S; RODRIGUEZ-ANEZ, C. R; FERMINO, R. C. **Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados**. Rev Bras Med Esporte. V. 15, nº 1, p. 36-9, 2009.

IAAF. Associação Internacional das Federações de Atletismo. Disponível em: <https://www.worldathletics.org/>. Acesso em: 12 de março de 2020.

ISHIDA, J. de C; TURI, B. C; FERREIRA DA SILVA, M; AMARAL, S. L. **Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua**. Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) V. 27, nº1, p. 55-65, Jan-Mar, 2013.

MASSARELLA, F. L; WINTERSTEIN, P. J. **A Motivação e o Estado Mental Flow em Corredores de Rua**. Revista Movimento, v. 15, nº 2, p. 45-68, 2009.

MESSIER, S. P; LEGAULT, C; SCHOENLANK, C. R; NEWMAN, J. J; MARTIN, D. F; DEVITA, P. **Risk factors and mechanisms of knee injury runners**. Med Sci Sports Exerc. v. 40, nº 11, p. 1873-9, 2008.

NOAKES, T. **Lore of running**. 3. ed. Champaign: Leisure Press; 1991.

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

PASTRE, C. M; CARVALHO FILHO, G; MONTEIRO, H. L; NETTO JÚNIOR, J; PADOVANI, C. R; GARCIA, A. B. **Exploração de fatores de risco para lesões no atletismo de alta performance**. Rev Bras Med Esporte. v.13, nº3, p. 200-4, 2007.

PAZIN, J; DUARTE, M. F. S; POETA, L. S; GOMES, M. A. **Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões**. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. v.10, nº 3, p.277-82, 2008.

PILEGGI, P; GUALANO, B; SOUZA, M; CAPARBO, V. F; PEREIRA, R. M. R; PINTO, A. L. S et al. **Incidência e fatores de risco de lesões osteomioarticulares em corredores: um estudo de coorte prospectivo**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte. v. 24, nº 4, p. 453-62, 2010.

POLISSENI, M. L.C; RIBEIRO, L. C. **Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 20, No 5 – Set/Out, 2014.

RANGEL, G. M; FARIAS, J. M. **Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de criciúma, Brasil**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 22, No 6 – Nov/Dez, 2016.

ROJO, J. R et al. **O discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes da Prova Tiradentes.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 41, nº 1, p. 66-72, 2019.

SALVADOR, E. P *et al.* **A prática de caminhada como forma de deslocamento e sua associação com a percepção do ambiente.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde • Volume 14, Número 3, 2009.

SANTOS, A. L. P. **A relação entre a atividade física e a qualidade de vida.** Universidade De São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte, 174, 2009.

SILVA, M. S. **Corra: Guia completo de corrida, treino e qualidade de vida.** São Paulo: Editora Academia de Inteligência; 2009.

SANTOS, M. L; BORGES, G. F. **Exercício físico no tratamento e prevenção de idoso com osteoporose: uma revisão sistemática.** Revista Fisioterapia em Movimento, v. 23, nº2, p. 289-99, 2010.

TONOLI, C; CUMPS, E; AERTS, I; VERHAGEN, E; MEEUSEN, R. **Incidence, risk factors and prevention of running related injuries in long-distance runners: a systematic review.** Sport & Geneeskunde. v. 5, p.12-18, 2010.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** 3ª edição. São Paulo: Ibrasa, 1984

WEINECK, J. **Manual de Treinamento Esportivo.** 2ª edição. São Paulo: Editora Manole, 1989.