

# PERFIL E CARACTERIZAÇÃO DO TREINAMENTO DE PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA EM FORTALEZA-CE

## PROFILE AND CHARACTERIZATION OF THE TRAINING OF STREET RACER IN FORTALEZA-CE

**Abraham Lincoln de Paula Rodrigues**

Mestrando em Saúde Coletiva (UNIFOR).

**Carlos Alberto da Silva**

Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES). Universidade Federal do Ceará (UFC).

### RESUMO

O objetivo do estudo foi caracterizar o perfil e os treinamentos de praticantes de corrida de rua em Fortaleza. A amostra do estudo foi formada por 77 voluntários, de ambos os sexos e maiores de 18 anos. Os resultados mostraram que a maioria dos sujeitos foi formada por homens (N=44), com idades entre 20-26 anos (N=26), e que atuam em várias profissões. Os achados revelaram ainda que, em relação aos treinos, a maioria dos entrevistados (N=48) afirmou correr entre 31-60 minutos por dia de treino, em 3 ou mais dias por semana, percorrendo, em sua maioria (N=49), uma distância entre 5km-20km semanalmente. Com base nesses achados, conclui-se que se trata de um perfil de praticantes formados em sua maioria por jovens adultos, atuantes em várias profissões, que treinam até uma hora por dia, em 3 ou mais dias por semana, percorrendo uma distância de até 20 quilômetros semanais.

**Palavras-chave:** . Perfil. Caracterização. Corrida de rua.

### ABSTRACT

*The objective of the study was to characterize the profile and training of street racing practitioners in Fortaleza. The study sample consisted of 77 volunteers, both men and women over 18 years of age. The results showed that the majority of the subjects were men (N = 44), aged 20-26 years (N = 26), and who work in several professions. The majority of the interviewees (N = 48) reported running between 31-60 minutes per day of training on 3 or more days per week, mostly (N = 49). a distance between 5km-20km weekly. Based on these findings, it is concluded that this is a profile of practitioners formed mostly by young adults, who work in various professions, who train up to one hour a day, 3 or more days a week, 20 kilometers per week.*

**Keywords:** Profile. Characterization. Street race.

## 1 INTRODUÇÃO

Dentre as várias maneiras que o homem tem para se locomover desde o seu nascimento, correr é uma das que chama mais a atenção por se tratar do meio mais rápido de locomoção e também por ser utilizada na maioria dos esportes de competição. Os gregos já expressavam uma forte tendência artística, refletindo a plasticidade com que eram executadas as corridas atléticas, e chegaram a considerar a corrida como uma prática de vital importância para as funções orgânicas, acreditando que elas fortaleciam as pernas, os pulmões, o coração, o peito e o abdômen (JUSSIO, 2009).

Dallari (2009) afirma que as corridas modernas tiveram sua origem nos mensageiros gregos e romanos, depois no Reino Unido por volta do ano 1000 e no restante da Europa a partir do século XV. No final do século XVIII, com a melhora nas condições das estradas, as notícias deixaram de ser transportadas a pé e, então, os seus mensageiros se tornaram corredores.

A corrida de rua pode ser classificada como uma modalidade cíclica, isto é, na qual são realizadas repetições constantes de determinado movimento durante determinado intervalo de tempo. Seu sistema de competição, na maioria das vezes, é individual, e os resultados dos competidores são determinados através da medição do tempo necessário para completar o percurso proposto em cada prova (PLATONOV, 2004; DOMINGOS *et al.*, 2007).

Dentre os benefícios da modalidade, pode-se citar alguns como o controle do peso corporal, o aumento da densidade mineral óssea, a diminuição da pressão arterial, a melhora do perfil lipídico, o aumento da sensibilidade à insulina, a melhora da autoestima, melhora da depressão e da autonomia, resultando, assim, na melhoria do bem-estar geral dos seus praticantes (GUEDES; GUEDES, 1995).

A parcela da população que está buscando a prática de algum tipo de atividade física vem crescendo dia a dia, dentre os quais, observa-se o desenvolvimento de atividades ao ar livre, em parques e/ou praças, como as cami-

nhadas e corridas. As corridas, especificamente, as corridas de rua apresentam um rápido crescimento, seja no número de provas, seja no número de praticantes. Acredita-se que este fato se deve, principalmente, à questão relacionada a sua fácil acessibilidade a população, o que vem sendo traduzida, através do crescimento da demanda para todos os envolvidos com a modalidade, caracterizando-se como uma atividade física popular ou de massa, já que uma grande parcela da população pode ter acesso (SALGADO; MIKAHIL, 2006).

A corrida de rua representa ainda um dos poucos eventos esportivos que permitem, hoje, a participação de atletas amadores juntamente com atletas de elite. Dessa forma, os participantes amadores podem ter a oportunidade de correr em um mesmo evento que seu ídolo. Em geral, os atletas de elite largam em um grupo à frente dos amadores, para que os mesmos não sejam prejudicados em seu desempenho por conta do grande número de inscritos nos eventos, além disso, esses atletas possuem um ritmo de prova diferenciado e seus desempenhos têm implicações em suas carreiras. O fato é que tudo isso torna as corridas de rua um fenômeno esportivo merecedor da realização de estudos por parte dos profissionais que trabalham e/ou se interessam pelo universo em torno da modalidade (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

Diante do cenário apresentado nos parágrafos anteriores, faz-se relevante conhecer o perfil dos indivíduos que buscam a prática da modalidade, assim como verificar como estão sendo conduzidos os seus treinos, visando elaborar estratégias mais direcionadas a atender as suas demandas e expectativas. Dessa forma, o estudo foi realizado objetivando determinar o perfil e caracterizar os treinos dos praticantes de corrida de rua em Fortaleza-CE.

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 Tipo e local do estudo

Trata-se de um estudo de natureza predominantemente quantitativo, observacional e

descritivo, o qual descreve as características de um determinado grupo de pessoas, fenômeno ou estabelecimento de relações entre variáveis (GOLDIM, 1997). Foi realizado em 3 assessorias esportivas de corrida de rua localizadas na Avenida Beira Mar, na cidade de Fortaleza-CE. O local foi escolhido por se tratar de um dos principais pontos de concentração da prática de corrida da cidade, reunindo uma amostra considerável de possíveis participantes do estudo.

### **2.2 Amostra do estudo**

A amostra foi composta por 77 participantes, de ambos os gêneros e maiores de 18 anos. Foi utilizada como técnica de amostragem a Probabilística ou Casual Simples na qual todos os indivíduos da população têm igual oportunidade de participar. Como critérios de inclusão adotaram-se as seguintes considerações: Ser praticante da modalidade há pelo menos 6 meses; assinar o termo de consentimento da pesquisa; treinar regularmente pelo menos 1x por semana; ter idade igual ou superior a 18 anos. E os critérios de exclusão do estudo foram não estar regularmente matriculado em uma das assessorias visitadas; não residir no município de Fortaleza-CE.

### **2.3 Instrumento**

Foi utilizado um questionário semiestruturado contendo 6 questões, sendo 5 fechadas apresentando alternativas como resposta e 1 aberta. As questões foram elaboradas e categorizadas visando atender aos objetivos propostos no estudo, assim como simplificar o seu processo de análise. Dessa forma, as perguntas de 1 a 3 buscaram uma caracterização dos voluntários. Já as perguntas de 4 a 6 estavam relacionadas à caracterização dos treinos dos voluntários.

### **2.4 Aspectos éticos**

Todos os participantes foram informados em relação aos objetivos do estudo antes

da aplicação do questionário. A fim de preservar o sigilo da identidade dos participantes, o referido questionário não exigiu identificação. Os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o protocolo do estudo foi realizado segundo a Resolução n.º466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) que estabelece as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

### **2.5 Análise dos resultados**

A análise de dados consiste em explicitar que conclusões se obtêm a partir dos dados coletados, tendo como norte os objetivos da pesquisa. A interpretação e discussão dos resultados é um processo de analogia com estudos de natureza semelhante, de forma comparativa, na qual se procura destacar resultados que se assemelham e resultados distintos (RAUEN, 2002). Os Dados encontrados relativos às variáveis analisadas no estudo foram tabulados utilizando-se o programa SPSS versão 15.0, e os resultados encontrados foram apresentados na forma de tabelas.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Esta seção foi dedicada à apresentação e discussão dos resultados obtidos a partir das respostas obtidas no questionário desta pesquisa que se propôs a identificar o perfil e caracterizar os treinos em uma amostra de corredores de rua de Fortaleza-CE.

Conforme os dados apresentados na Tabela 01, o grupo amostral total (N=77) foi composto por 44 homens (57,1%) e 33 mulheres (42,9%), com maior prevalência (33,8%) de indivíduos na faixa etária de 20-26 anos de idade, o que revela um grupo bastante jovem. Os participantes relataram exercer as mais variadas profissões, como professores (23,4%), médicos (6,5%), empresários (6,5%), advogados (6,5%) e outras áreas (58,4%).

Os achados em relação ao gênero assemelham-se aos de Duarte, Duarte e Andrade (1997), que encontrou entre os praticantes de

corridas de rua que fizeram parte de sua pesquisa uma maioria formada por homens, exercendo diferentes tipos de atividades profissionais. Moura et al. (2010) encontrou em sua pesquisa realizada com maratonistas do Rio de Janeiro que a maioria dos corredores também era formada por homens, havendo uma diferença em relação ao nosso estudo somente no tocante à faixa etária, pois os autores encon-

traram uma prevalência de corredores na faixa etária compreendida entre 40–44 anos.

No que concerne a esta variável, no estudo de Duarte, Duarte e Andrade (1997), encontrou-se como perfil de ultramaratonistas brasileiros, uma média de idade 36,9 anos, o que mostra um grupo com idade superior ao encontrado em nosso estudo, havendo, assim, uma diferença entre ambos.

Tabela 01: Caracterização dos sujeitos da pesquisa.

VARIÁVEL	CATEGORIA	F	%
Gênero	Masculino	44	57,1
	Feminino	33	42,9
	Total	77	100,0
Idade	20 - 26 anos	26	33,8
	27 - 32 anos	21	27,3
	33 - 38 anos	14	18,2
	39 - 44 anos	10	13,0
	45 - 50 anos	5	6,5
	51 - 56 anos	4	5,2
	57 - 62 anos	3	3,9
	Total	77	100
Profissão	Professor	18	23,4
	Advogado	5	6,5
	Medicina	5	6,5
	Empresário	5	6,5
	Outros	45	58,4
	Total	77	100

Fonte: Dados da pesquisa.

Conforme os dados ilustrados na Tabela 02, no que diz respeito ao tempo dedicado aos treinamentos de corrida, a maioria dos entrevistados (62,3%) declarou dedicar entre 31–60 minutos por dia de treino. Já os que relataram treinar até 30 minutos por dia aparecem logo em seguida com 18,2%, enquanto 13% dos entrevistados relatou que treinavam entre 61 – 90 minutos por dia. Estes resultados são semelhantes aos encontrados por Bastos (2003), que encontrou em seu estudo que 70% dos praticantes de corrida de rua no estado de São Paulo treinam em média uma hora por dia de treino.

Em relação à quantidade de dias de treinamento semanal, encontrou-se uma maioria

(74,1%) que afirmou treinar 3 ou mais dias por semana, enquanto apenas 4 participantes (5,2%) afirmaram treinar apenas 1 dia por semana. Os achados vão ao encontro dos obtidos por Bastos (2003) em sua pesquisa, na qual os dados revelaram que uma quantidade expressiva dos participantes (37%) relatou treinar até 6 dias por semana. Em relação à distância percorrida por semana, a maioria dos participantes (35,1%) revelou percorrer, em média, entre 11–20 km, em seguida, aproximadamente 29% dos entrevistados (N=22) afirmaram percorrem entre 5–10 km por semana, enquanto apenas 4 participantes (5,2%) disseram correr semanalmente mais de 80km.

Tabela 02: Caracterização das variáveis de treino.

VARIÁVEL	CATEGORIA	F	%
Tempo diário de treinamento	30 minutos	14	18,2
	31 - 60 minutos	48	62,3
	61 - 90 minutos	10	13,0
	91 - 120 minutos	2	2,6
	Mais de 120 minutos	2	2,6
	Total	77	100
Quantidade de dias de treinamento	1 dia	4	5,2
	2 dias	16	20,8
	3 dias	33	42,9
	Mais 3 dias	24	31,2
	Total	77	100
Distância percorrida por semana	5 - 10 km	22	28,6
	11 - 20 km	27	35,1
	21 - 30 km	6	7,8
	31 - 40 km	5	6,5
	41 - 50 km	4	5,2
	51 - 60 km	3	3,9
	61 - 80 km	6	7,8
	81 - 100 km	4	5,2
Total	77	100	

Fonte: Dados da pesquisa.

#### 4 CONCLUSÃO

A realização do estudo, que objetivou caracterizar o perfil e os treinos de praticantes de corrida de rua no município de Fortaleza-CE, permitiu concluir que o perfil da amostra participante pode ser caracterizado como sendo formado, em sua maioria, por jovens adultos atuantes em várias profissões. Em relação às variáveis relacionadas mais especificamente às características dos treinos dos participantes, pode-se concluir que a maioria treina até uma hora por dia de treino, em 3 ou mais dias por semana, perfazendo, em sua maioria, uma distância entre 5 a 20 quilômetros semanais.

Cientes das limitações do estudo, recomenda-se a realização de mais estudos de natureza similar ao nosso, contemplando uma amostra maior de participantes, pois, a identificação do perfil dos clientes e a caracterização dos seus treinos constituem uma estratégia importante na tentativa de compreender me-

lhor como se dá o processo de treinamento na modalidade e, dessa forma, elaborar planos e metas mais assertivos visando atender aos anseios dos praticantes da modalidade.

#### REFERÊNCIAS

- BASTOS, A. **Perfil dos corredores de rua do estado de são paulo e as lesões a que estão sujeitos**. 2003. Trabalho de conclusão de curso - UNIFMU, [S.l.], 2003.
- DALLARI, M. M. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. 2009. Tese (Doutorado em Educação) - Pós-Graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2009.
- DOMINGOS, A. M. *et al.* **Periodização do treinamento para corredores de rua especialistas em provas de dez quilômetros**. 2009. Monografia - Universidade Gama Filho, [S.l.], 2009.
- DUARTE, M. F. S.; DUARTE, C. R.; ANDRADE, D. R. Perfil de ultra maratonistas brasileiros - quem são e como treinam. **Revista Treinamento Desportivo**, [S.l.], v. 3, p. 65-68, 1997.
- GOLDIM, J. R. **Manual de iniciação à pesquisa em**

saúde. Porto Alegre: Dacasa, 1997.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

JUSSIO, A. B. **Lesões músculo-esqueléticas em praticantes de corridas de rua**. 2009. Disponível em: <<http://www.aredetreino.com.br/?p=1040>>. Acesso em: 26 jun 2018

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

MOURA, C. A. *et al.* Características associadas aos corredores da maratona do rio de janeiro. *Fit Perf J.* v. 9, n. 1, p. 106-112, 2010.

PLATONOV, V. N. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

RAUEN, F. J. **Roteiros de investigações científicas**. Tubarão: Unisul, 2002.

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

## AGRADECIMENTOS

Os autores gostariam de deixar registrados seus agradecimentos a Universidade Federal do Ceará por todo suporte dado durante a realização do estudo.