Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v2,
2022/02
ISSN 2178-6925

CORRIDA DE RUA: UMA PERSPECTIVA À SAÚDE E LAZER

STREET RACE: A PERSPECTIVE TO HEALTH AND LEISURE

Gilmar Oliveira Souza
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil
E-mail: gylmar33@hotmail.com

Uilza Nascimento Silva
Acadêmica do curso de Educação Física Bacharelado
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil
E-mail: uilzanascimento@outlook.com

Cleiton Antonio De Oliveira
Docente (Orientador) do curso de Educação Física
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil
E-mail: cleiton.oliveira@ages.edu.br

Davi Soares Santos Ribeiro
Docente (Coorientador) do curso de Educação Física
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil
E-mail: davi.ribeiro@ages.edu.br

Recebido: 25/01/2022 – Aceito: 17/02/2022

Resumo

A corrida de rua é uma modalidade em ascensão, devido ao baixo custo e o fácil acesso a prática. Nesse contexto, o artigo tem o objetivo de abordar sobre a corrida de rua como modalidade regular de atividade física para a saúde e a qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Os resultados evidenciam melhorias significativas no desenvolvimento motor, psicológico e social dos praticantes desta modalidade. Ainda, associa-se à promoção, prevenção e ao controle de doenças crônicas não transmissíveis e a doenças psicossomáticas, sobretudo, com orientações específicas e individualizadas. Portanto, conclui-se que a prática regular de corrida de rua sob orientação do profissional traz benefícios independentemente de faixa etária e gênero, aumentando a qualidade de vida e o bem-estar físico, social e emocional, desejáveis para uma longevidade.

Palavras-chave: Corrida de rua; Atividade física; Saúde; Qualidade de vida.

Abstract

Street running is a sport on the rise, due to its low cost and easy access to practice. In this context, the article aims to address street running as a regular form of physical activity for health and quality of life. This is bibliographical research with a qualitative approach. The results show significant improvements in the motor, psychological and social development of practitioners of this modality. Furthermore, it is associated with the promotion, prevention and control of non-communicable

chronic diseases and psychosomatic diseases, above all, with specific and individualized guidelines. Therefore, it is concluded that the regular practice of street running under the guidance of a professional brings benefits regardless of age and gender, increasing quality of life and physical, social and emotional well-being, which are desirable for longevity.

Keywords: Street race; Physical activity; Health; Quality of life.

1. Introdução

A corrida de rua tem sido uma das formas mais atraentes para o cuidado da saúde. Isto se dá por ser uma atividade de fácil prática e de baixo custos. Observa-se que os meios de comunicação têm contribuído para essa adesão, uma vez que fomentam sobre os benefícios da prática de atividade física: promoção da manutenção morfológica do praticante, favorecendo no desenvolvimento de um ser ativo, crítico, participativo (BEZERRA *et al.,* 2013).

Segundo Gualano e Tinucci (2011), o estilo de vida moderno é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, sobretudo, quando considerado que cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física.

Esse estilo contribui para elevar o aparecimento de doenças crônicas tais como: obesidade, hipertensão e diabetes tipo II. Tratando-se disso, quando a pessoa tem baixos níveis de atividade física e alta exposição ao comportamento sedentário, o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis torna-se maior que os indivíduos fisicamente ativos.

Nesse contexto, o objetivo deste artigo é abordar a corrida de rua como uma modalidade de atividade física regular para a saúde e a qualidade de vida.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica e com abordagem qualitativa. Dessa forma, segundo Lakatos e Marconi (2017), a pesquisa bibliográfica tem como objeto principal o contato direto com materiais e estudos já publicados sobre o assunto desejado, assim esse regerá a pesquisa,

logo aproximará do real problema demarcado e com seleção de dados, informações de diversos autores que tratam sobre o tema.

De acordo com Gil (2010), a pesquisa qualitativa busca explicar o porquê da situação problema inclusa, fomentando situações para resolvê-la, assim, não dará ênfase a dados estatísticos, mas aludindo sobre um entendimento maior do tema tratado.

Para realização do levantamento bibliográfico foram utilizados livros, artigos científicos identificado na base de dados do Google Acadêmico e Scielo. Utilizou-se os descritores: atividade física, corrida de rua, saúde.

Nos critérios de avaliação, foram considerados os seguintes parâmetros limitadores da busca inicial: artigos redigidos em língua portuguesa ou inglesa e publicações que abrangessem o foco da temática do estudo.

Após sondagem preliminar nas bases de dados escolhidos, os resumos dos estudos selecionados foram revisados de maneira a conseguir refinar a escolha final das publicações que compõe o corpus deste estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A corrida de rua é uma prática que vem crescendo de forma perceptível, por ser uma modalidade de fácil acesso e podendo ser praticada em diversos lugares, como pistas, parques, calçadões, trilhas e que tem o custo baixo para aqueles que praticam como lazer (SALGADO *et al.,* 2006)

A modalidade surgiu na Inglaterra no século XVIII, e posteriormente para a Europa e Estados Unidos e logo mais no século XIX, difundiu-se com a primeira Maratona Olímpica. Já na década de 70, a modalidade teve uma ascensão expressiva, quando foi permitida a participação popular junto aos corredores de elite, separados dos pelotões (SALGADO et al., 2006)

Observa-se, no contexto histórico, a corrida de rua possuía um viés competitivo, porém esse perfil tem sido mudado, com uma visão de caráter participativo e de promoção à saúde e lazer, tornando-se uma atividade distinta e social (ROJO *et al.,* 2017).

Há indivíduos que não buscam essa modalidade como esporte de rendimento, mas sim, como uma opção de saúde e de lazer que contribui na socialização, redução e controle do stress, melhoria na estética e pelas suas características de fácil acessibilidade e de baixo custo (ROJO et al., 2017; SALGADO et al., 2006). Seus benefícios estão relacionados ao bem-estar psíquico e social. Para Castro (2014), o corpo humano produz através da corrida endorfinas, evidenciando um estado de tranquilidade e de prazer.

Entretanto, há uma tendência de que as pessoas realizem menos atividade física diariamente, tendo em vista que os avanços tecnológicos produzem ocupações, profissões e modos de vida mais sedentários. Além disso, observa-se que até as atividades recreativas vêm sendo substituídas por atividades que induzem ao comportamento sedentário, como assistir TV, usar computadores e jogos eletrônicos (MALTA, 2016).

Todavia, incentivar a movimentar-se objetiva os efeitos positivos das práticas de atividades físicas para a saúde do indivíduo, que estão diretamente relacionados a diminuição de fatores de risco a doenças crônicas não transmissíveis. Nesse contexto, torna-se relevante a atuação do profissional de Educação Física junto a políticas públicas que encorajem a sociedade sobre as mudanças para estilo de vida ativo, com a prática de atividades físicas orientadas, a exemplo da corrida de rua.

Segundo Rodrigues *et al.* (2013), os benefícios da atividade física e exercício físico para a manutenção da saúde e a prevenção de doenças estão bem esclarecidos na literatura científica. Estima-se que 6% das doenças cardiovasculares e 7% dos casos de Diabetes tipo 2 (DM2) no mundo são causados por inatividade física.

As doenças crônicas representam 60% do total das doenças do país e, embora o efeito do exercício e da atividade física (AF) para a manutenção da saúde e controle de doenças esteja bem-sucedidas na literatura [...]" (RODRIGUES *et al., 2013*).

Assim, a prática regular de atividade física pode contribuir nas áreas físicas, sociais e psíquicas. Sua eficiência aumenta componentes físicos como: condicionamento físico e aeróbico; força muscular; o aumento da resistência;

melhora o nível de energia; a disposição; também ajuda no controle de patologias, como diabetes, artrite, doenças cardíacas; melhoria da função cardiovascular; combate à obesidade; diminuição da pressão arterial; redução do peso corporal; diminuição do LDL (colesterol ruim) e o aumento do HDL (colesterol bom); melhora a autoconfiança; o equilíbrio e o convívio social.

Em suma, a prática de atividade física é imprescindível para um estilo de vida ativo, sendo a corrida de rua uma modalidade importante para contribuir na aquisição de um estilo de vida saudável, bem como na promoção da saúde e da qualidade de vida de seus praticantes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estilo de vida ativo é de grande relevância à saúde, pois possibilita a promoção, prevenção de riscos e agravos de doenças, sejam elas das capacidades físicas ou psicológicas. Dessa forma, a prática de corrida de rua pode ser vista como um exercício que traz benefícios à saúde, como a melhoria da funcionalidade, combate a depressão, o estresse, a autoestima, controle da pressão arterial, combate problemas respiratórios, doenças crônicas, alterações fisiológicas agudas e crônicas, o que sinaliza a redução de tratamentos medicamentosos.

Assim, a partir dos diversos discursos sobre a Educação Física e os efeitos produzidos no indivíduo, compete ao profissional de educação física orientar e supervisionar a prática a partir dos princípios do planejamento e ou prescrição de atividades que sejam efetivas à saúde e possam atingir o objetivo desejado

REFERÊNCIA

BEZERRA, A. et al. Efeitos do exercício físico aeróbico e de força no perfil lipídico de seus praticantes. **Rev. Bras Ativ e Saúde**, Pelotas, Rio Grande do Sul, v.18, n.4, p. 399-400, jul/2013.

CASTRO, G. A. de. **A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua**. 2014. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do

Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Curso de Educação Física: Licenciatura.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37-43, 2011.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Metodologia do trabalho científico: projetos de pesquisa, pesquisa bibliográfica, teses de doutorado, dissertações de mestrado, trabalhos de conclusão de curso. 2017.

MALTA, D. C. et al**.** Avanços do plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, 2011-2015. **Epidemiol. Serv. Saúde,** Brasília, v. 25, n.2, p.373-390, abr-jun 2016.

RODRIGUES et al. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão **Ciência e Saúde Coletiva**, v.21, n. 4, p. 1001-1010, abril 2013.

ROJO, J. R. et al. Corrida de Rua: Reflexões Sobre o "Universo" da Modalidade. **Corpoconsciência,** Cuiabá, Mato Grosso, v. 21, n. 3, p. 82-96, set/dez, 2017.

SALGADO, J. V. V. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Revista Conexões,** v. 4, n. 1, p.90-99, 2006.