



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
GOIÁS CÂMPUS METROPOLITANO
UNIDADE UNIVERSITÁRIA DE GOIÂNIA - ESEFFEGO
CURSO LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOÃO VICTOR SOUZA GOMES

**A CORRIDA DE RUA COMO FORMA DE CONTROLE DE
DOENÇAS COMO ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

GOIÂNIA
2023

JOÃO VICTOR SOUZA GOMES

**A CORRIDA DE RUA COMO FORMA DE CONTROLE DE
DOENÇAS COMO ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso I apresentado na forma de monografia, como requisito parcial para integralização curricular do curso de Licenciatura em Educação Física, pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO), da Universidade Estadual de Goiás (UEG).

**Orientador(a) do Trabalho de Conclusão de
Curso 2:**

Prof.(a.) Dr.(a.) André Luis dos Santos Seabra

GOIÂNIA

2023



JOÃO VICTOR SOUZA GOMES

**A CORRIDA DE RUA COMO FORMA DE CONTROLE DE DOENÇAS COMO
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física, pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO), da Universidade Estadual de Goiás (UEG).

Goiânia, GO., 12 de dezembro de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Orientador(a): Me. André Luis dos Santos Seabra
Universidade Estadual de Goiás (UEG)

Parecerista: Me. Renato Coelho
Universidade Estadual de Goiás (UEG)

Parecerista: Ma. Conceição Viana de Fátima
Universidade Estadual de Goiás (UEG)

RESUMO

O objetivo principal deste estudo é examinar a eficácia da corrida de rua no controle de condições como ansiedade e depressão. Primeiramente, pretende-se abordar a evolução histórica da corrida de rua e como esse esporte se tornou fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida. O foco deste trabalho é analisar o histórico dos corredores da Assessoria Cascavel Running, sediada em Goiânia/Goias. Para isso, foi conduzida uma coleta de dados com 35 corredores amadores. Foram aplicadas perguntas fechadas sobre informações pessoais, saúde física, mental e psicológica, além de aspectos relacionados à rotina de treinamento dos corredores. Os resultados esperados deste estudo foram favoráveis, uma vez que os corredores indicaram, por meio de suas respostas, que a prática da corrida de rua é eficaz no controle de condições como ansiedade e depressão.

PALAVRAS CHAVES: Corrida de rua, Depressão, Ansiedade, Socialização

STREET RACING AS A WAY TO CONTROL DISEASES SUCH AS ANXIETY AND DEPRESSION

ABSTRACT

The main objective of this study is to examine the effectiveness of street running in controlling conditions such as anxiety and depression. Firstly, we intend to address the historical evolution of street running and how this sport has become fundamental for well-being and quality of life. The focus of this work is to analyze the history of runners from the Cascavel Running consultancy based in Goiânia/Goiás. For this, data collection was conducted with 35 amateur runners. Closed questions were asked about personal information, physical, mental and psychological health, as well as aspects related to the runners' training routine. The expected results of this study were favorable, since the runners indicated, through their responses, that the practice of street running is effective in controlling conditions such as anxiety and depression.

KEY WORDS: Street-race, Depression, Anxiety, Socialization.

Sumário

1 INTRODUÇÃO	9
METODOLOGIA	12
CAPÍTULO 02 –	15
A HISTÓRIA DA CORRIDA DE RUA	15
CAPÍTULO 3	19
A CORRIDA DE RUA COMO FATOR FISIOLÓGICO E SOCIAL.	19
CAPÍTULO 4	24
RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
REFERÊNCIAS	36
ANEXO	38
MODELO	38
CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO	39
APÊNDICE	40

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo refere-se à pesquisa realizada com o grupo de corrida Cascavel Running, uma assessoria de corrida situada na cidade de Goiânia, Goiás. Um dos principais objetivos desta assessoria é incentivar a prática da corrida de rua por meio de um planejamento de treinamentos. Isso permite que os corredores recebam um acompanhamento personalizado, tanto de forma individual quanto em grupo, visando aprimorar o desempenho dos participantes nessa modalidade esportiva. O objetivo dessa pesquisa é realizar entrevistas coletivas com corredores amadores, aplicando um questionário estruturado contendo perguntas fechadas. Este questionário aborda questões relacionadas à saúde mental, saúde física, motivação e socialização e explora como a prática da corrida de rua pode influenciar no controle da ansiedade e depressão. É importante destacar que os participantes deste estudo, todos membros do grupo, concederam sua autorização para participar da pesquisa.

A principal motivação que sustenta esta pesquisa reside na relevância do tema, o qual ainda carece de um número limitado de estudos para a sociedade contemporânea. Atualmente observamos uma ampla gama de pesquisas que comprovam a eficácia das atividades físicas, como a corrida de rua, no controle de doenças como ansiedade e depressão.

Qual seria a verdadeira questão sobre a corrida de rua aborda praticamente todos os públicos, principalmente em seus eventos, no qual há um nível de socialização intenso entre as pessoas, trazendo as equipes que participam das provas, os atletas patrocinados, os atletas amadores e também os que vão simplesmente para acompanhar o evento de fora. Este fenômeno chamado corrida de rua mostra várias características de núcleos que se juntam para dentro deste evento.

Conforme SALGADO, CHACON E MIKAHIL (2006), a Federação Internacional das Associações de Atletismo define a corrida de rua como prova de pedestre que pode se realizar em circuitos de rua, avenidas e estradas, como percursos que vão de cinco a cem quilômetros.

Para TUBINO (2005), não há a menor dúvida de que as atividades físicas e principalmente esportivas, constituem-se num dos melhores meios de convivência humana. De acordo com esse trecho pode-se confirmar que o esporte se insere de diferentes formas dentro da sociedade, quando cita-se a corrida de rua há uma dimensão de fazeres para dentro desse contexto, um esporte que na maioria das vezes torna-se livre e acessível para todos. Segundo Tubino (1996) o esporte lazer é um esporte livre, sem obrigatoriedade da

participação do indivíduo ou do dever de cumprir metas e títulos, no qual a participação não está sendo avaliada.

A grande competição dos eventos de corrida acontece entre a pessoa que está correndo e o seu próprio psicológico em lidar com as dificuldades daquela prova, em que há uma luta constante em melhorar os seus resultados e terminar o percurso completo da prova. Um elemento crucial em eventos desportivos é a medalha de participação. Todos os inscritos em uma prova que completam o percurso são premiados no final. Isso pode desempenhar um papel fundamental na integração social dentro do esporte, uma vez que a existência desse prêmio proporciona um estímulo motivacional para os praticantes da corrida de rua.

Segundo Balbinotti (2004), as dimensões motivacionais mais utilizadas pela literatura especializada para entender os motivos que levam os indivíduos à prática regular de atividades físicas ou esportivas são: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Os eventos de corrida de rua possuem uma dinâmica de inscrição da prova pelo site, no qual há vários organizadores que realizam as corridas de rua, na semana da realização da prova acontece a retirada do kit de participação, e a divulgação do local estipulado pela organização do evento, dentro desse kit há uma camiseta, o número de identificação da corrida e o chip de cronometragem. Dentro do percurso de toda prova há empresas responsáveis por fotografar os corredores. O ato de correr está relacionada a diversos elementos, desde dos primeiros passos do homem a corrida passou por modificações necessárias que através da contemporaneidade estão relacionadas a saúde do indivíduo que busca por melhorias em sua performance de vida, correr tem uma conexão com diversos elementos dentro do esporte e fora dele.

Segundo Balbinotti (2004) as dimensões motivacionais são o controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

O fenômeno corrida de rua juntamente ligado a maratona seguem um dicionário de termos usados entre os praticantes desta modalidade, no qual será explicado a partir desse trecho, para entender todo o conjunto da prática é necessário entender todos os seus elementos que o compõem. Para os praticantes de maratona há um forma de avaliar os minutos usados para correr 1km, no qual é chamado de PACE, no qual é usado para calcular o ritmo médio de uma prova, o volume de treino é um acréscimo de distância no qual o corredor faz por semana, sendo somado a distância percorrida ao longo da semana para ter um volume semanal, após isso há um volume mensal, esse é um dos principais fatores motivacionais para

um corredor de rua, para que seja necessário estabelecer metas de quanto ele está evoluindo em sua corrida.

Uma das características de um corredor amador aumentar o seu volume de corrida gradualmente está associado a inserção em grupos de corrida maiores, no qual o patamar de treino se torna apropriado para ele, gerando automaticamente uma socialização e um novo ciclo social. Ser aceito e fazer parte de um grupo é uma das necessidades básicas do homem e a corrida de rua tem cumprido esta finalidade (MACGADO E PRESOTO, 2001).

Outro elemento fundamental relacionado a corrida de rua é o educativo de corrida, no qual o corredor irá procurar deixar a sua mecânica de corrida, o seu gesto em si, de um jeito simples, em que ele economiza energia para o seu treino e futuras provas, sendo um exercício para se correr melhor, como dito anteriormente, a história da corrida ao longo da humanidade passa por várias mudanças, no qual o homem aprende os gestos da corrida e muda com o decorrer das gerações, no qual o homem passa a correr para conquistar uma saúde física e mental.

Neste contexto, a investigação explora a corrida de rua e suas influências no processo de socialização dos praticantes, sendo um elemento essencial para a melhoria da qualidade de vida. Portanto, a problemática da pesquisa foi: a corrida de rua contribui e pode ter impactos positivos no controle de doenças como ansiedade e depressão dos seus participantes?

O objetivo geral foi: investigar a corrida de rua na prevenção de doenças como ansiedade e depressão dos participantes, especificamente tivemos os seguintes passos científicos: Identificar os praticantes de corrida e quais os motivos que os levaram a adotar esse esporte; descrever a relação da corrida com saúde física e forma de prevenção de doenças, distinguir a faixa etária dos praticantes de corrida na cidade de Goiânia/Goiás; selecionar e descrever como funciona a assessoria de corrida Cascavel Running; comprovar os benefícios da corrida em relação a socialização; Conceituar as influências positivas que a corrida traz na relação de socialização, melhoria física, psicológica, através do esporte.

METODOLOGIA

A metodologia deste estudo visa analisar corredores amadores que praticam corrida de rua na cidade de Goiânia/Goiás, especificamente associados à assessoria esportiva Cascavel Running. O objetivo é investigar o papel da corrida de rua como meio de socialização e controle de doenças como ansiedade e depressão. O início deste estudo envolveu a busca por assessorias técnicas, conhecidas por atrair um grande número de corredores amadores em busca de melhorias em seus treinos e principalmente adquirir um condicionamento físico.

Na minha análise inicial, percebo que muitos corredores se interessam por esse devido ao seu custo acessível e a facilidade de acesso, nesse contexto é preciso abordar a relação de saúde e esporte, no qual essa procura também é ligada a formas de socialização, encontro de grupos, e principalmente gerando um condicionamento físico e emagrecimento.

Com uma finalidade específica em desenvolvimento, utilizou-se um formulário via Google Forms para a coleta de dados nesta pesquisa. A partir dessa abordagem, foram desenvolvidas questões destinadas à coleta de informações, as quais foram divididas e agrupadas e posteriormente analisadas de forma coletiva. A coleta desses dados representou uma das bases primárias para o desenvolvimento dessa pesquisa. Desta forma, a pesquisa primordialmente teve o objetivo de ser realizada com corredores de rua, a medida em que para desenvolver uma investigação mais clara e precisa, no qual foram selecionados os participantes e inscritos da assessoria Cascavel Running para a realização da coleta de dados do questionário, sendo realizado um pré-teste antes de todo o processo levantamento de dados. Como dito anteriormente, a natureza deste trabalho é quali-quantitativa, a análise dos dados foi realizada pelo método de pesquisa survey, sendo um tipo de investigação que tem por objetivo como forma de coletar dados e informações a partir de características e opiniões de grupos de indivíduos.

A partir dessa metodologia podemos revelar a opinião de alguns autores como Fonseca (2002), observa-se que o conhecimento científico é aquele que foi produzido pela investigação científica, cumprindo seus métodos e tendo origem nos procedimentos de

verificação baseados na metodologia. É objetivo e passível de comprovação e demonstração, no entanto apresenta um caráter provisório podendo ser testado e enriquecido e aprimorado ao longo do tempo, devendo ser sempre de domínio público”.

Inicialmente, a pesquisa consistirá na leitura de textos, mantendo um referencial bibliográfico ao longo de todo o processo investigativo. Em seguida, será realizado um estudo sobre o esporte em específico, a corrida de rua, por meio do desenvolvimento é um processo de anotações e fichamentos, visando a construção de uma pesquisa mais robusta e de qualidade. Inicialmente, o processo de pesquisa envolveu a leitura de textos, mantendo um referencial bibliográfico ao longo de todo o processo investigativo. Em seguida, realizou-se um estudo detalhado sobre o esporte específico, no caso , a corrida de rua. Esse estudo envolveu a elaboração de anotações e fichamentos, contribuindo para a construção de uma pesquisa mais sólida e de qualidade.

A população nesse processo de amostragem será feita por meio de uma amostragem de conveniência. Segundo Aaker, Kumar e Day (1995, p. 376), uma vez que esse procedimento consiste em simplesmente contatar unidades convenientes de amostragem, é possível recrutar respondentes tais como estudantes em sala de aula, mulheres no shopping, alguns amigos e vizinhos, entre outros. Isto é, por meio desse processo é possível selecionar o público ideal para a pesquisa, coletando os dados de forma coesa e exata.

O local de estudo em primeiro momento será realizado em dois parques de Goiânia/Goiás: Parque Cascavel e Macambira, local de treino no qual os corredores têm o costume de correr em realização com a equipe Assessoria Cascavel Running, o tamanho da mostra, como o número de participantes que irão participar da coleta de dados serão em torno de 50 pessoas, acrescentando-se que o formulário será dividido para pessoas de diferentes faixa etária, contando com adolescentes, adultos e idosos, se tratando de um estudo observacional, sem um processo de intervenção. A coleta de dados será realizada pelo instrumento formulário, as variáveis serão coletadas de forma quantitativa, em que os procedimentos usados nessa pesquisa, é o pré-teste. Segundo GIL (1999, p. 137), o pré-teste de um instrumento de coleta de dados tem por objeto assegurar-lhe a validade, clareza dos termos de precisão”

E por fim, será feita a análise dos dados, temos a seguinte observação. A abordagem quali-quantitativa conforme apresenta Knechtel (2014, p. 106), “[...] interpreta as informações

quantitativa por meio de símbolos numéricos e os dados qualitativos mediante a observação, a interação participativa e a interpretação do discurso dos sujeitos (semântica).

A fase inicial da pesquisa teve início com uma visita aos treinos realizados pela assessoria Cascavel Running, onde estabeleci contato direto com o coordenador do grupo (Maycon). Durante nosso primeiro diálogo, foi apresentado o propósito da pesquisa e a natureza das perguntas que seriam abordadas. Após esse primeiro encontro, tive autonomia para reformular as questões do questionário. Após a conclusão do formulário, obtive acesso ao grupo de WhatsApp, onde compartilhei o questionário com os corredores associados à assessoria Cascavel Running. Na mensagem de apresentação, detalhou que a pesquisa estava direcionada a indivíduos que enfrentaram ou enfrentam casos de ansiedade e depressão, investigando como a prática da corrida de rua influenciou no controle dessas condições, juntamente com a intervenção de um profissional de educação física.

Após a divulgação do questionário no referido grupo, recebi as respostas de 35 corredores, sendo 12 mulheres e 23 homens que responderam às perguntas elaboradas para este estudo. A coleta de dados foi concluída e o próximo passo consistiu na avaliação das respostas, buscando as informações necessárias para a condução da pesquisa. Durante o processo, não foi enfrentado nenhum contratempo relacionado à falta de comprometimento por parte dos participantes. Em algumas etapas do estudo, foram realizadas alterações na estrutura das perguntas visando proporcionar maior clareza aos dados coletados.

CAPÍTULO 02 – A HISTÓRIA DA CORRIDA DE RUA

Segundo os registros históricos e as especulações, o ato de correr é praticado pelo ser humano desde a pré-história, no qual foram habilidades desenvolvidas instintivamente, o homem tinha a necessidade de correr atrás de sua caça, e também precisava escapar de suas ameaças para uma relação de proteção. O homem pré-histórico ao estar no topo da cadeia alimentar criava seu animal e tinha os seus próprios manuseios para a sobrevivência, a partir desse momento a corrida passa a ser extinta, e com o passar do tempo o homem passa a ser sedentário. A corrida foi ressurgir no antigo Egito, mas como treinamento militar, e na Grécia A

ntiga os gregos utilizavam-se da corrida de rua como treinamento militar.

A vida do homem mostra desde os nossos ancestrais seu ativo envolvimento com a movimentação, que para a sobrevivência tinha que: correr, pular, saltar obstáculos e lançar objetos, quer para fuga de predadores ou alcançar sua alimentação, tudo isso de forma primitiva na manutenção da espécie e defesa de sua vida (CASTRO, 2014)

Diante disso Oliveira (2010), Souza (2013) nos lembra que o ato de correr está presente desde a concepção na vida das pessoas, a tendência de correr parece estar internalizada nas crianças e uma expressão de sua existência.

A prática da corrida como inovação cultural no mundo moderno e contemporâneo pode ser observado na Inglaterra no século XIX, nos Estados Unidos na década de 1970 e no Brasil dos dias atuais, em nenhum caso, porém, a corrida voltou à sua essência, recurso biológico destinado à interação do homem com a natureza.

A corrida de rua em particular é um esporte onde se realiza a prática de exercício físico, em todo o seu contexto e faz com que ocorra essa busca intensa por essa atividade, por

ser um encontro em contato com a natureza e ao ar livre, num ambiente encontrado pelos praticantes, tendo a facilidade da prática, voltada ao lazer e associado aos benefícios de saúde (SALGADO, CHACON-MIKAHIL,2006)

Ao ensinar ou aprender a correr, isso envolve a transmissão e aquisição de significados culturais relacionados à dominação ou libertação do indivíduo, ou seja, faz parte do patrimônio cultural em um determinado contexto histórico e social, e seu patrimônio é a matéria prima material de ensino. A corrida está associada diretamente ao bem-estar, social e físico, no qual é um esporte que dá a liberdade de ser uma prática que não requer estrutura financeira, sendo um esporte acessível para todos, a cada ano os praticantes de corrida tendem a aumentar, por estar relacionados a uma atividade que reduz drasticamente os índices de estresse e trabalham na saúde mental.

O indivíduo busca certos interesses (promoção de saúde, estética, integração social, fuga do estresse, busca e atividade prazerosa ou competitiva). E ao participar, acumula outras alegrias, como exemplo melhora no desempenho físico, entre outros. Sendo um esporte que tem espaço para todos sem distinção da idade, sexo, situações (DALLARI, 2009, GONÇALVES, 2011).

O hábito de correr provoca mudanças fundamentais no indivíduo, seja física, mental ou espiritual. Correr não deve ser considerado apenas um procedimento médico, esporte recreativo ou ciências listadas em estatísticas; é antes de tudo uma atitude perante a vida, praticar corridas em parques, bosques, estradas e trilhas florestais pode proporcionar uma nova consciência sobre o esporte como um proporcionador de novas expectativas, trazendo uma consciência sobre a saúde.

A prática da atividade física sustenta um estilo de vida positivo e saudável, tendo escopo por meio de promoção à saúde e qualidade de vida, destacada mundialmente, com prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento, alavancando a oportunidade do sucesso por reforçar a autoimagem e a autoestima (MAZO, 2006)

De acordo com Pellegrinotti (1998), a atividade física tornou-se indispensável na vida humana atualmente. Isso se deve à percepção crescente de uma abordagem que prioriza a qualidade de vida, estreitamente relacionada à prática regular das atividades físicas.

Mendes Netto et al. (2012) ressaltam que a qualidade de vida é uma percepção subjetiva e individual de cada pessoa, e enfatizam a importância desse tema na vida. Quando falamos sobre a conexão entre qualidade de vida e a prática da corrida, é importante

compreender que o envolvimento frequente nesse esporte traz inúmeros benefícios para os corredores de rua. O conceito de qualidade de vida tem sido abordado por diversos autores ao longo dos anos, abrangendo diversas análises sobre o conceito de bem-estar físico e mental.

Seis grandes vertentes convergiram para o desenvolvimento do conceito de QV: 1) os estudos de base epidemiológica sobre felicidade e bem-estar; 2) a busca de indicadores sociais; 3) a insuficiência das medidas objetivas de desfecho em saúde; 4) a “satisfação do cliente”; 5) o movimento de humanização da medicina; e, 6) a psicologia positiva (PANZINI, et al, 2007, pg.106).

Truccollo Maduro Feijó (2008) enfoca que o motivo do indivíduo realizar esse esforço no decorrer da corrida, está relacionado a dominar uma tarefa, atingir seus limites, superar obstáculos, desempenhar suas ações melhor que os outros e se orgulhar de seu talento, é fator considerado com toda preocupação inicial a saúde e o corpo que torna em uma atitude bastante saudável.

Ao estudar a corrida e seus benefícios, há o interesse na pesquisa de identificar esse fenômeno, seus atores e seu alcance, e em primeiro ponto conhecer a sua inserção histórica no mundo. A descoberta de que a corrida de rua se tornou algo popular vem de encontro com o processo histórico, trazendo todas as suas mudanças e transformações ao longo do tempo.

Para contextualizar a corrida de rua, é necessário trazer o seu histórico para dentro dessa pesquisa, essa prática milenar recebe o nome de atletismo e vem sendo desenvolvida a milhares de anos, no qual é possível entender que a corrida surge como uma necessidade de sobrevivência, a corrida que é desenvolvida na humanidade como um instinto de fuga, em grupos o ser humano corria por horas sem imaginar o seu desempenho com a relação de troca de calor, quando se encerra uma necessidade de uma vida nômade, o homem se desenvolve melhor em seu instinto de sobrevivência.

Para melhor diferenciar a corrida enquanto um instinto primitivo e um mecanismo de sobrevivência em contraste com a visão contemporânea da corrida como um fenômeno histórico, é relevante considerar o contexto do passado pré-histórico. Nesse período, a corrida era essencialmente um comportamento biológico, fundamental para a sobrevivência humana, vinculado à necessidade primordial de preservação da vida.

Por outro lado, a prática da corrida de rua na sociedade atual transcende sua origem

biológica. Ela se tornou um fenômeno histórico, social e cultural, inserindo-se nas práticas esportivas, recreativas e culturais da sociedade. Hoje, a corrida adquire significados e propósitos diversos, expandindo-se para além da mera questão de sobrevivência, abraçando aspectos sociais, de lazer e de identidade cultural.

Vestígios históricos comprovam a existência desta prática há milênios, como por exemplo um vaso da civilização micênica, existente desde o século 16 a.C, que representa dois corredores em ato (YALOURIS, 2004).

Um dos grandes fenômenos a serem tratados nessa pesquisa trata-se da corrida como uma forma de prevenção de doenças como a ansiedade e depressão, mas para trazer essa temática é preciso entender como a corrida de rua surgiu, o qual se tornou relevante esse esporte por todo o mundo. Segundo Dallari, a corrida de rua se desenvolve na Inglaterra, no qual segundo a autora, os primeiros corredores eram de uma classe trabalhadora. A corrida sempre se desenvolveu como um esporte que proporciona benefícios aos seus praticantes, tendo relações com a sobrevivência, guerra e competição. O Atletismo é formado por várias modalidades, em que todas elas contém um eixo norteador dentro da história da humanidade. Uma das modalidades mais conhecidas é a maratona, conhecida como a corrida mais longa do atletismo, contendo um percurso de aproximadamente 42 km, o histórico da Maratona é conhecido pela história de um soldado que percorreu a primeira maratona na história do mundo.

O escolhido foi o soldado e atleta Pheidippides , o qual, após correr os aproximados 40 km entre o local da batalha e Atenas, só teve forças para dar a notícia dizendo “vencemos”, caindo morto em seguida (LANCELLOTTI, 1996)

A corrida de rua passa a ter o seu reconhecimento pelo mundo a partir da década de 1970, no qual passa a se tornar convencional para a sociedade sair para correr em parques e nas ruas, mas é necessário reconhecer como esse fenômeno cultural começou a se desenvolver, quais seriam as razões específicas da corrida de rua se tornar um hábito. Um dos exemplos claros da corrida de rua ter se tornado um esporte de massa é a São Silvestre, que teve o seu marco no Brasil desde de 1925.

O fator cultural inserido no esporte coletivo reverbera de como a corrida pode ser um dos esportes mais procurados pela sociedade, além de fatores que beneficiam o lado cognitivo a uma resposta fisiológica que auxiliam na produção de hormônios com a serotonina e endorfina na prática desta atividade.

CAPÍTULO 3

A CORRIDA DE RUA COMO FATOR FISIOLÓGICO E SOCIAL.

A prática da corrida de rua é considerada um exercício simples e de fácil acesso, no qual há várias variáveis de performance dentro desse esporte, é preciso considerar que para começar a correr o corpo precisa estar apto para que não haja complicações dentro do exercício, por essas razões inúmeras pessoas procuram a corrida de rua principalmente por recomendação médica, muitos adotam o esporte para perder peso, diminuir a pressão arterial ou até mesmo reduzir o estresse. Para alguém que não costuma praticar a corrida de rua, muitas vezes, o trote pode representar a máxima capacidade e velocidade alcançada, se há um treinamento intenso desse indivíduo, ele vai aumentar a sua capacidade de performance, no qual pode ser visualizado através do aumento da velocidade que esse praticante de corrida desenvolve ao longo de cada treino ou prova. Segundo Matthiesen (2007, p.26)” certamente, muitos estão correndo pelo fato de a ciência ter comprovado que a corrida é uma forma eficaz de aprimorar o condicionamento físico e, por conseguinte capaz de prevenir inúmeras doenças”

E como dito anteriormente a prática da corrida da rua por muitas vezes vem através de uma própria recomendação médica, no intuito de gerar modificações estruturais no corpo de quem começa a correr, principalmente pelo fato do corredor aumentar a sua capacidade de desenvolver um condicionamento cardiorrespiratório na prática dessa atividade. Nahas (2006) destaca que a responsabilidade pela adoção de comportamentos saudáveis recai sobre cada

pessoa, levando em consideração suas escolhas individuais. O objetivo dessa pesquisa é entender quais são essas modificações fisiológicas desenvolvidas através da prática de corrida de rua, podendo se chamar de treinamento aeróbico, essas adaptações podem ser agudas no qual a energia necessária é aproveitada dos alimentos e armazenada numa molécula altamente energética ATP, em que a célula produz ATP por 3 processos, sendo a creatina fosfato, sistema glicolítico e sistema oxidativo. Uma das primeiras adaptações crônicas com a corrida de rua seria a resistência muscular, no qual os músculos respiratórios, um dos exemplos seria o diafragma, intercostais, escalenos, essas adaptações crônicas estão relacionadas ao âmbito ventilatório do corpo humano.

Através da corrida há um aumento da capacidade pulmonar de introduzir uma maior quantidade de ar, nos pulmões e particularmente nos alvéolos pulmonares, há um trabalho mais intenso no músculo diafragma, nessas condições o corredor consegue projetar uma maior quantidade de ar nos pulmões, no qual esse é um dos processos envolvidos na absorção maior de oxigênio. Segundo LEITE (2001) é importante medir o VO_2 máx porque é um parâmetro usado para quantificar o efeito do treinamento físico no sistema cardiorrespiratório, além de ser aceito internacionalmente como o melhor parâmetro fisiológico para avaliar a capacidade funcional do sistema cardiorrespiratório.

O primeiro processo de transporte de oxigênio nessa relação da capacidade funcional, decorre primeiramente pela nossa corrente sanguínea, é junto aos capilares pulmonares que são responsáveis por receber esse gás oxigênio e transportar esse gás oxigênio para a corrente sanguínea, esse transporte é realizados pelas células vermelhas do sangue, no qual o próximo passo desse processo seria a distribuição desse oxigênio para os tecidos musculares, quando estamos tratando de corrida, esse transporte seria para a parte mais inferior do corpo, em que são esforços que o sistema de consumo de oxigênio está em seu limite máximo. Os que já apresentam um alto nível de condicionamento físico podem apresentar uma alteração menor da potência aeróbia do que aqueles que levam uma vida sedentária (WILMORE & COSTILL, 2001).

Ao se tratar de VO_2 Máximo a função cardíaca tem grande parte nesse processo, no qual o miocárdio é responsável por realizar esse fluxo sanguíneo, em que o débito cardíaco se refere a quantidade de sangue que sai do coração em 1 minuto, quando há a situação de uma corrida intensa, em que a uma saída de repouso para uma de alta intensidade, o miocárdio estará expandindo mais, tendo um volume diastólico maior, e tendo um volume sistólico final

menor, todo o sistema circulatório em uma situação de VO₂ MAX, esse ritmo de treinamento de intensidade pode levar a modificações fisiológicas no organismo do indivíduo que pratica a corrida de rua. Segundo WILMORE & COSTILL (2001) a espessura das paredes posterior e septal do ventrículo esquerdo parecem aumentar discretamente com o treinamento endurance.

Segundo POWERS & HOWLEY (2000) nos indivíduos não treinados ou moderadamente treinados, o volume de ejeção não aumenta além de uma carga de trabalho de 40% do VO₂max, sendo a elevação do débito cardíaco máximo desses indivíduos obtida somente aumento da frequência cardíaca. Em todo esse processo o organismo trabalha em conjunto a todo momento, uma delas é a capilarização muscular, sendo um efeito específico do exercício de endurance no tecido muscular. Os tipos de treinamentos mais utilizados na preparação de atletas de endurance, que participam das provas de média e longa duração, e os utilizados por pesquisadores são, o treinamento contínuo e o treinamento intervalado (WILLMORE & COSTILL, 1988; FOSS & KETELYAN, 2000; FOX et al., 1992).

Além disso, há uma dependência das mitocôndrias na relação do VO₂ Máximo, que são organelas específicas que trabalham com o oxigênio dentro da fibra muscular, para metabolizar esse oxigênio, juntamente com a gordura ou glicose para produzir energia, sendo fundamental durante o trabalho de VO₂ MAX. Essas são as variáveis fisiológicas envolvidas durante todo esse processo que sofrem respostas agudas durante o esforço aeróbico. Segundo MAUGHAN & GLEENSON, GREEHAFF (2000) embora seja um processo anaeróbio, a conversão da glicose em lactato ocorre mesmo quando o oxigênio se encontra disponível livremente para o músculo, e a liberação não implica necessariamente na inadequação do suprimento de oxigênio.

O ritmo de uma corrida, principalmente de um corredor de maratona é baseado em seu limiar de lactato, uma de suas importâncias é a determinação da resistência do corredor, para isso é preciso entender como o lactato é formado em nosso organismo, o processo inicial dessa formação se inicia com a queda da glicose, ao longo de uma corrida é possível observar que o indivíduo ao quebrar a sua zona de repouso, e inicia uma corrida leve para moderada, a quantidade de lactato aumenta na circulação deste indivíduo, ao chegar em um ritmo de corrida forte o organismo não consegue segurar essa concentração de lactato, no qual a capacidade de produzir energia de forma aeróbia para atender a atividade física realizada não é mais suficiente, a demanda por energia aumenta mais do que a capacidade do coração

oferecer sangue rico em oxigênio para a musculatura.

O principal objetivo do treinamento intervalado aeróbico consiste em fazer com que o atleta aprimore a capacidade de manter-se em atividade na intensidade do seu limiar de lactato (FOSS & KETEVIAN, 2000).

Essa relação vale para indivíduos destreinados que começam a picar a corrida de rua, o limiar de lactato muda de forma em que o indivíduo tem o ritmo de treino constante, trazendo essa diferença para amadores e atletas.

Os atletas de endurance competitivo têm uma potência aeróbia desenvolvida e devem ser também capazes de manter um ritmo submáximo (VO₂ de desempenho ou velocidade do desempenho) que seja igual ou ligeiramente mais rápido, que o ritmo do acúmulo persistente de lactato no sangue (ritmo do limiar do lactato) (FOSS & KETEVIAN 2000).

No momento em que há a diminuição de lactato no organismo, a via que era preferencialmente aeróbia passa pelo estado anaeróbio, na ausência de oxigênio, a partir desse momento a quantidade de lactato passa a aumentar, para os corredores em geral é possível encontrar o limiar de lactato em momentos de explosões, no qual a aumento severo da frequência cardíaca. O limiar de lactato é o responsável por determinar o ritmo de prova de um corredor, principalmente em maratonas, sabendo-se sobre isso, é preciso que esse corredor em momentos de treino estabeleça um tempo ideal para correr em seu limite.

Para dentro dos termos do esporte e da corrida de rua, é preciso entender os conceitos que levam esses competidores a buscarem esse fenômeno como um esporte para a vida, o Endurance, um dos exemplos de prova Endurance é a própria maratona, no qual temos uma prova de longa duração, a capacidade continuar andando, correndo e resistindo, mesmo que seu corpo apresente sinais de cansaço, no qual a lógica está inserida na própria história da corrida, em que homem a cada dia continua se desafiando. Independente do tipo de treinamento de endurance, quanto mais prolongado (semanas e meses) for o programa de treinamento , maiores serão os benefícios no que se refere à aptidão (FOSS & KETEVIAN,2000)

A corrida de rua representa várias manifestações dentro de uma sociedade sedentária, no qual o principal problema a ser discutido nessa pesquisa é a corrida e a sua inserção social para o seus praticantes, no que isto gera uma mudança intensa na vida de quem começa nesse esporte, é trazer a socialização através dos eventos é uma forma de discutir a saúde e suas formas de progressão dentro de uma sociedade. Segundo Souza, Azevedo e Albergaria

(2012), Albulquerque et al. (2018) e Lima e Durigan (2018), os principais motivos que exercem influência na prática da corrida estão atrelados a melhoria da saúde e o incentivo de amigos.

Não faltam evidências em estudos e pesquisas para comprovar as diversas vantagens e benefícios que a corrida traz para um indivíduo sedentário, e essas não se limitam a questões só físicas e fisiológicas, no que envolvem questões comportamentais e psicológicas. Para começar a entrar no âmbito das relações sociais, um dos primeiros pontos a serem discutidos sobre as vantagens desse esporte é o controle do estresse, a principal função da corrida seria como um controlador hormonal, é comum para os corredores utilizarem a corrida como um meio de escape, no qual há uma grande extensão de grupo de corridas que socializam os mesmos objetivos em comum.

TUBINO (2005) acredita que as atividades físicas e principalmente esportivas constituem-se num dos melhores meios de convivência humana e que a corrida de rua e a caminhada tem por objetivo a qualidade de vida, um modo de vida saudável, dando ao seus participantes a oportunidade de praticar um o esporte e ter convívio social de forma lúdica e recreativa.

CAPÍTULO 4

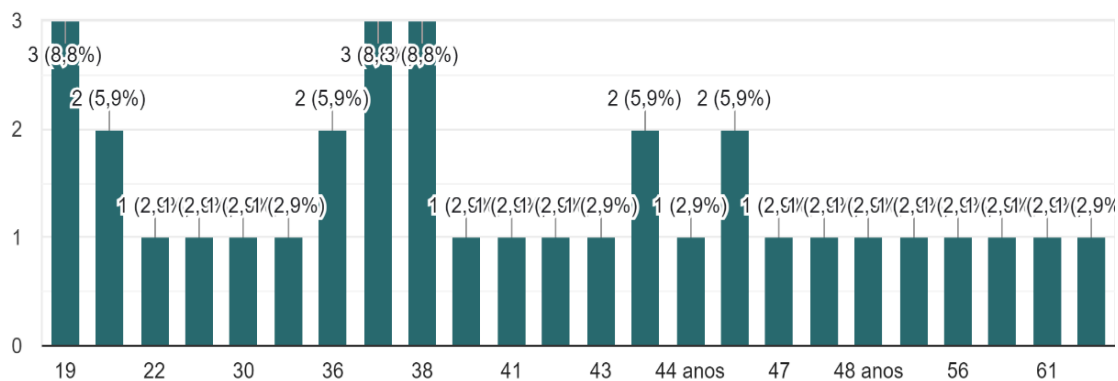
RESULTADOS E DISCUSSÃO

.A pesquisa empregou um questionário online estruturado composto com 14 perguntas, o estudo obteve a participação de 35 pessoas, incluindo homens e mulheres com idades variando entre 19 e 61 anos. O questionário abordou questões abertas e fechadas, buscando uma compreensão mais ampla e detalhada sobre o tema em análise. Desde o início da pesquisa, o grupo escolhido foi o “Cascavel Running” , assessoria de corrida de rua, localizada na cidade de Goiânia, com o intuito de promover o treinamento de corrida de rua para corredores amadores e atletas. Baseando nessa perspectiva, o questionário foi divulgado exclusivamente para pessoas que enfrentaram episódios de depressão e ansiedade, com o intuito de oferecer oportunidade de resposta apenas a esse público específico. O método escolhido para ser usado dentro dessa pesquisa foi o método survey, caracterizado pela coleta de dados e informações por meio de uma amostra representativa da população, a qual é questionada sobre suas opiniões, comportamentos, atitudes, preferências e outras características específicas.

Figura 1- Idade dos participantes da pesquisa do grupo Cascavel Running.

Qual a sua idade?

34 respostas



Fonte: Dados da pesquisa de campo (2023)

CATEGORIA IDADE

A figura 1 mostra um dos dados importantes para essa pesquisa, no qual os grupos de corredores se dividem em fase adulta até meia idade, segundo mostrado no gráfico dos 19 anos até os 61 anos. Para isso, é necessário conceituar a fase adulta no qual abrange a faixa etária dos 20 anos aos 40 anos, e a meia idade, considerada dos 40 até 60 anos. Segundo PAPALIA, D. E. e FELDMAN, R. D. (2013) A fase adulta é caracterizada pelo fato de os seres humanos estabelecerem as bases para boa parte do seu crescimento posterior, durante esse período, as pessoas geralmente deixam a casa dos pais, iniciam suas carreiras profissionais, estabelecem relacionamentos íntimos, casam-se ou formam parcerias, têm filhos e começam a desempenhar um papel importante em sua vida. Pode-se dizer que a prática da corrida de rua é diversificada entre as idades, no geral quando se trata de eventos de corrida, em que envolve a participação ativa, ocorre do número de adultos jovens serem maiores terem mais disposição e energia para o esporte, tornando-se o público alvo dentro dos eventos de corrida de rua. Assim na ótica de relação de aspectos de disposição de desenvolvimento físico de acordo com PAPALIA, Diane E é garantido que:

[...] Os adultos jovens geralmente acham suas capacidades físicas e boa saúde algo normal. Mas é na idade adulta jovem que se assenta a base para o funcionamento físico de todo o restante da vida. O que os jovens adultos comem, o quanto são fisicamente ativos, se fumam, bebem ou utilizam drogas - todos esses fatores

contribuem muito para a saúde e para o bem-estar no presente e no futuro. (Papalia; Diane, 2013, p. 517)

Para Papalia, D. e. e FELDMAN, R. D. (2013) Essa transição de fases é dividida pela autora em diversas circunstâncias, trazendo relações sociais, de desenvolvimento físico, responsabilidade social, finanças, sexo, saúde e trabalho. Outro grupo que se apresenta na coleta de dados são os da meia-idade, no qual temos uma faixa etária que começa dos 41 anos aos 61 anos, podendo descrever esse grupo como um grupo que busca a corrida de rua como uma forma de manter um estilo de vida ativo e saudável, buscando através da corrida de rua aliviar o estresse, combater o envelhecimento e melhorar a saúde cardiovascular. Para se definir o conceito de meia-idade os autores trazem a seguinte análise:

[...] No presente volume, definimos idade adulta, em termos cronológicos, como o período entre as idades de 40 e 65 anos, mas essa definição é arbitrária. A meia-idade também pode ser definida contextualmente, e as duas definições podem diferir. Um contexto é a família: uma pessoa de meia-idade, às vezes, é descrita como aquela que possui filhos crescidos e/ou pais idosos. (PAPALIA, Diane E, 2013, p. 590)

CATEGORIA SAÚDE

3) Possui algum tipo de doença/patologia? Especifique por gentileza.

Para efetivamente definir o perfil de cada participante na coleta de dados, é crucial ter uma compreensão do histórico de doenças ou patologias que eles apresentam. Nesse contexto, podemos classificar as condições dos participantes nas seguintes categorias de doenças: Hipertensão, Hipotireoidismo, Polineuropatia e Ansiedade. A análise dos dados dessa pesquisa visa em analisar o histórico de seus participantes a fim de mostrar que a prática regular da corrida pode ser benéfica em vários contextos, no qual podemos entender que a prática da corrida está aliada no controle das doenças citadas acima, no qual a redução da pressão arterial, gerenciamento do peso, melhora da saúde cardiovascular e a redução de estresse.

Segundo Guyton (2000) a Hipertensão Arterial Sistêmica, comumente chamada de pressão alta, é definida pelo aumento da pressão do sangue nas artérias, sendo resultado de uma variedade de desequilíbrios fisiológicos, incluindo problemas renais, distúrbios hormonais e outros fatores comuns.

Outra doença citada na coleta de dados é o Hipotireoidismo, no qual pode se avaliar como uma condição médica na qual a glândula tireoide produz principalmente o hormônio tireoide estimulante (TSH) e o hormônio tireoide triiodotironina (T3) e tiroxina (T4), quando há um excesso desses hormônios, o metabolismo se torna acelerado.

Segundo MÜLLER (2008) o hipotireoidismo é uma condição caracterizada pela falta ou insuficiência dos hormônios produzidos pela glândula tireoide, chamados de T4 (tiroxina) e T3 (triiodotironina), para realizar as funções normais do corpo, no qual a forma mais comum desta condição é conhecida como hipotireoidismo primário, que ocorre devido à incapacidade total ou parcial da glândula tireoide.

Segundo os dados da coleta, outra doença citada pelos participantes é a bronquite asmática, no qual é possível que a corrida de rua possa ser praticada por pessoas com bronquite asmática, desde que tomem precauções, sendo assim, a corrida pode ser benéfica para a saúde para pessoas com essa patologia, mas deve ser adaptado a suas necessidades individuais.

Segundo Jornal Brasileiro de Pneumologia (2006) a asma é uma condição médica crônica de natureza inflamatória que se caracteriza pela sensibilidade excessiva das vias aéreas inferior pela restrição de fluxo de ar, no qual a asma se manifesta clinicamente por meio de episódios recorrentes como: falta de ar, sensação de aperto no peito e tosse.

Por último, a condição médica mais mencionada pelos participantes na coleta de dados é a ansiedade, que, quando ocorre de maneira crônica, por ter impacto significativa na vida de uma pessoa. Muitos praticantes de corrida de rua utilizam esse esporte como uma forma de terapia para lidar com essa condição, como uma maneira de controlar as respostas adversas do corpo. Conforme destacado por Castillo (2000), tanto o medo quanto a ansiedade são classificados como sintomas patológicos quando excedem desproporcionalmente a intensidade do estímulo, no qual através dessas respostas há uma manifestação nesses indivíduos.

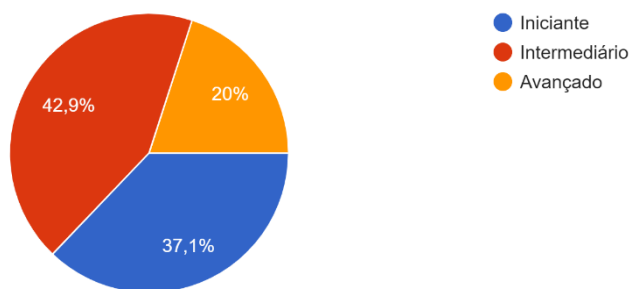
Ainda seguindo as observações de Castillo (2000), aqueles que sofrem de ansiedade experimentam o medo em excesso, encontram dificuldades na vida pessoal, quanto na

profissional, e estão frequentemente preocupados com o julgamento de outras pessoas em relação ao seu desempenho pessoal, levando-os muitas vezes a uma necessidade constante de estímulos para restaurar a autoconfiança.

Figura 2 -Nível de experiência de corrida dos participantes.

4) Qual seu nível de experiência em corrida?

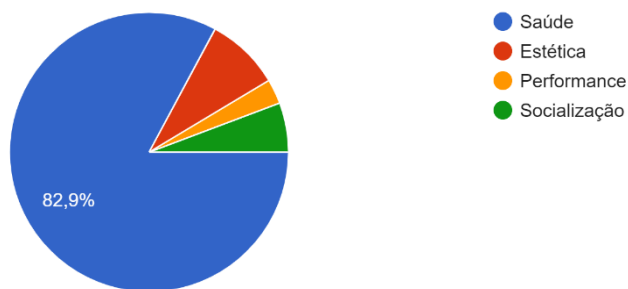
35 respostas



Fonte: Dados da pesquisa de campo (2023)

5) O que levou você a começar a correr?

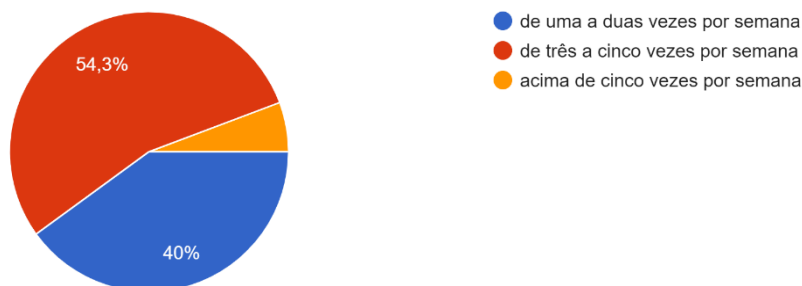
35 respostas



Fonte: Dados da pesquisa de campo (2023)

6) Sobre o seu cotidiano enquanto corredor, responda

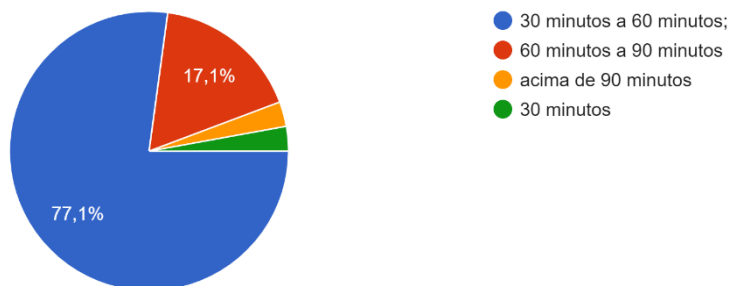
35 respostas



Fonte: Dados da pesquisa de campo (2023)

7) Quantas horas treina corrida ao dia?

35 respostas



Fonte: Dados da pesquisa de campo (2023)

Com base nas figuras 4,5,6 e 7, vamos abordar neste tópico elementos relacionados ao cotidiano de treino dos corredores. Isso inclui a análise da relação entre o nível de experiência de corrida e os motivos que os levaram a começar a correr. Nesse contexto, discutiremos questões que envolve saúde, estética, desempenho e socialização;

Dentro dos dados coletados, 89% dos participantes relataram que começaram a correr por motivos relacionados à saúde. Essa informação permite identificar vários benefícios e qual razão levarão os corredores a essa escolha, no qual envolve a: melhoria da saúde cardiovascular, que se mostra eficaz tanto para atletas quanto para corredores amadores. Além disso, a corrida é uma maneira eficaz de controlar o peso, fortalecer os músculos e aumentar a densidade óssea, reduzir o estresse e estabelecer metas pessoais e desafios.

Dessa forma, a prática da corrida de rua emerge como uma atividade que atende diversas necessidades e objetivos individuais de cada corredor, proporcionando benefícios abrangentes para a saúde e o bem-estar dos corredores.

Com base na questão número 4 – 4,9% do participantes de identificam como corredores intermediários, no qual podemos definir essa categoria de corredores com um nível de experiência que se situa entre o iniciante e o nível avançado, esse participantes na maioria das vezes revelam algum conhecimento sobre treinamento, técnicas de corrida e costumam participar regularmente dos eventos de corrida, são participantes que se classificam por participar desde de corridas curtas até meia-maratonas.

CATEGORIA MOTIVAÇÃO

No gráfico 5, os dados coletados revelam o motivo que levou os participantes a começarem a correr. Notavelmente, 82,9 % dos participantes indicaram que começaram a correr por motivos de saúde, em que está diretamente relacionado ao controle de doenças e as questões históricas de sedentarismo dos participantes, como dito antes há vários fatores aliados a questão da saúde, no qual os corredores buscam a perda de peso, no que se relaciona com a busca por uma estética melhor.

Trazendo o fator estética para dentro da corrida de rua Maduro e Feijó (2008) ressaltam em sua pesquisa que a corrida de rua atrai muitos adeptos, especialmente do sexo feminino, devido ao alto gasto calórico associado a essa prática, bem como à busca pela obtenção e manutenção de uma imagem corporal atraente.

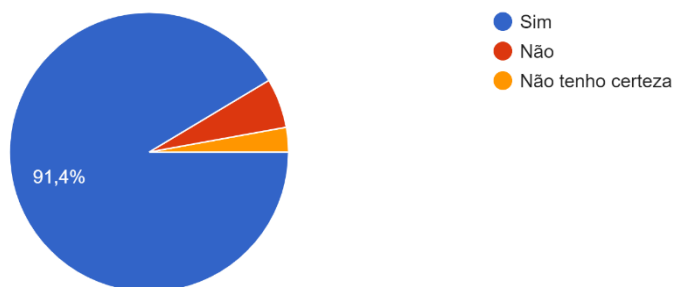
Os gráficos 6 e 7, em ordem, exibem os resultados da pesquisa relacionados à frequência dos dias da semana e à duração dos treinos de corrida ao longo da semana. No gráfico 6, observa-se uma predominância significativa da maioria dos participantes realizando treinos que variam de 3 a 5 vezes por semana. Esse aumento gradativo de dias de treino por semana está associado a diversos fatores na rotina dos corredores, no qual um deles é a relação de interação com a comunidade, se tornar parte de um grupo de corrida, ao treinar com assessoria com treinos marcados em parques se torna um processo mais interessantes na vida do corredor de rua.

Trazendo o fator socialização de acordo com ELIAS e DUNNING (1992), o esporte é percebido como uma ferramenta de socialização que enfatiza valores como coletivismo,

amizade e solidariedade. Além disso, é visto como um meio de substituir a violência pela competição controlada.

8) Você acredita que a corrida de rua ajudou a melhorar o seu círculo social?

35 respostas



Fonte: Dados da pesquisa de campo (2023)

CATEGORIA SOCIALIZAÇÃO

A figura 8 apresenta o conceito de círculo social na vida pessoal dos participantes dentro da corrida de rua, que além de uma atividade física também representa uma oportunidade de expandir o círculo social de diversas pessoas, trazendo aspectos que envolvem em criar comunidades de apoio e compartilhar experiências pessoais através da corrida de rua, promovendo o bem-estar social, qualidade de vida e inclusão social. O círculo social é um grupo de relações sociais formado por pessoas, e é responsável por contribuir para a socialização dos indivíduos.

Conforme Savoia (1989) o processo de socialização do indivíduo é contínuo ao longo da vida e pode ser dividido em socialização primária, que ocorre durante a infância, a socialização secundária, que ocorre durante a fase adulta, e a socialização terciária, etapa que continua ao longo da vida e envolve a aprendizagem de novos papéis e mudanças sociais.

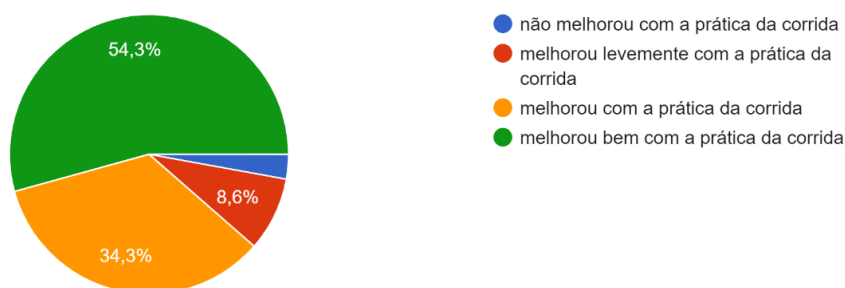
Além disso, de acordo com as observações de Juste (2017) a prática da corrida de rua oferece oportunidades para a inclusão social e o estabelecimento de relações sociais, portanto, muitas pessoas se envolvem em corridas de rua com o objetivo de fazer novos vínculos de amizade e se integrar em um ambiente social mais amplo.

A socialização passa pelo compartilhamento de identidade, normas e valores que implicam relações entre as pessoas de determinados círculos. Para entender melhor a relação

da corrida de rua como forma de controle de doenças como ansiedade e depressão é necessário conceituar o que é círculo social ou socialização no qual refere-se às pessoas que procuram a corrida de rua a fim de compartilhar os mesmos interesses dentro de um mesmo contexto; dentro desse círculo social pode-se incluir corredores amadores e atletas.

9) Como você avalia a sua saúde física e psicológica depois que começou a correr? (Escala de 1 a 5, sendo 1= Muito pior, e 5= Muito melhor)

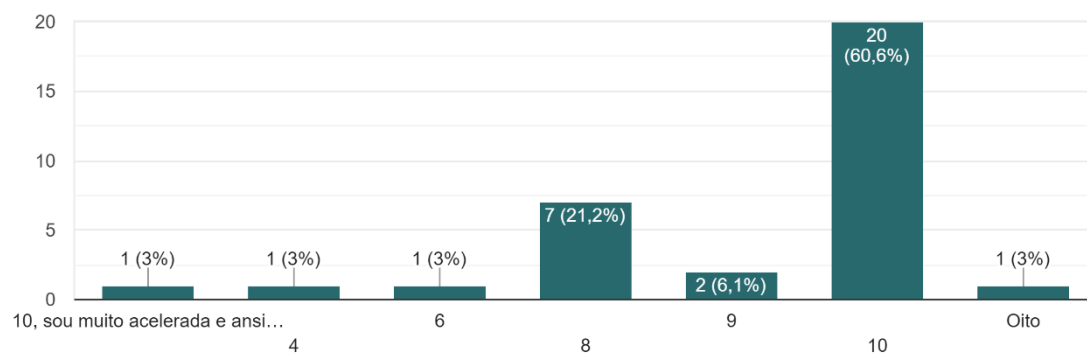
35 respostas



Fonte: Dados da pesquisa de campo (2023)

10) .Em uma escala de a 1 a 10, quão eficaz você considera a corrida de rua como uma forma de aliviar o estresse e melhorar o seu bem-estar emocional?

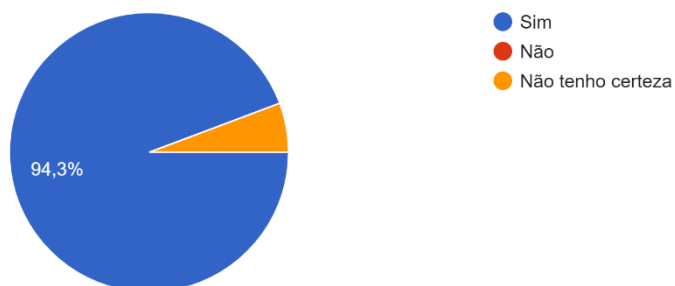
33 respostas



Fonte: Dados da pesquisa de campo (2023)

11) Você acredita que a corrida de rua ajudou a reduzir os níveis de estresse e ansiedade em sua vida pessoal?

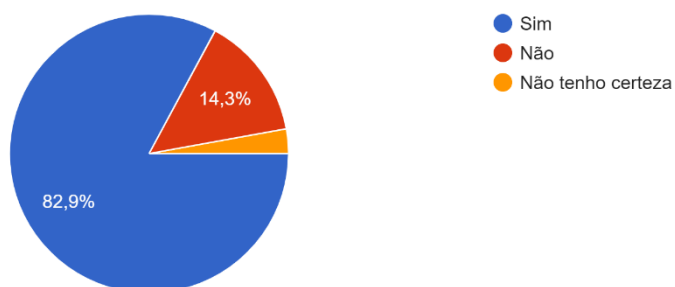
35 respostas



Fonte: Dados da pesquisa de campo (2023)

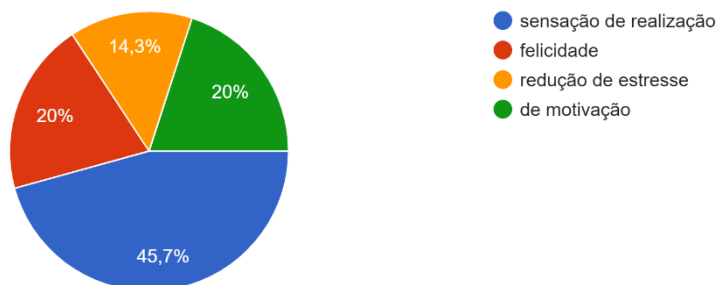
12) Você utiliza a corrida de rua como uma forma deliberada de aliviar momentos de estresse ou tensão?

35 respostas



13) Quais emoções positivas você sente após um evento de corrida?

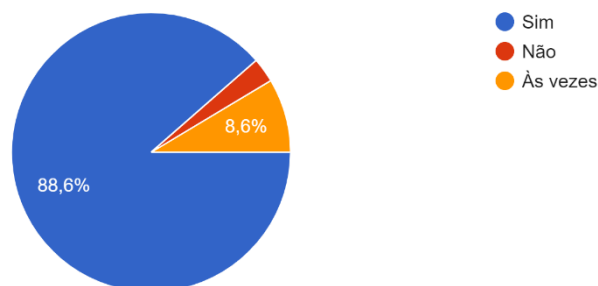
35 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa de Campo (2023)

14) Você acredita que a corrida de rua proporciona um senso de realização pessoal que contribui para o controle da ansiedade e da depressão?

35 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa de Campo (2023)

CATEGORIA SAÚDE MENTAL

Conforme evidenciado nas questões de 9 a 14, a amostra de participantes é caracterizada por perguntas relacionadas à relação entre a corrida de rua e a saúde mental. Foram elaboradas perguntas fechadas que exploram tópicos como autoavaliação da saúde psicológica após o início da prática da corrida, a redução e controle dos níveis de ansiedade e depressão, bem como o alívio do estresse e tensão na vida pessoal. De acordo com Marinho e Souza (2012), a prática da corrida de rua resulta em melhorias nas condições físicas e tem um impacto positivo na saúde mental dos corredores. Portanto, ela desempenha um papel fundamental no controle da ansiedade e da depressão.

Os gráficos selecionados acima destacam que a maioria dos participantes relatou um progresso significativo no que diz respeito ao controle da ansiedade e do estresse. Isso é exemplificado na questão 11, na qual 94% dos participantes indicam que a corrida de rua trouxe diversos benefícios. Para compreendermos o gráfico e suas respostas, é essencial ter uma compreensão do conceito de ansiedade e depressão, uma abordagem que esta pesquisa explora desde o início.

A ansiedade é definida na CID-11 como um estado de apreensão ou antecipação de perigos ou eventos futuros desfavoráveis, acompanhado por um sentimento de preocupação, desconforto, ou sintomas somáticos de tensão. Considera-se ansiedade patológica quando resulta em sofrimento ou prejuízo funcional importantes. (FROTA et al., 2022)

Considerando o cenário de controle de condições de saúde, como ansiedade e depressão, Ribeiro (1989) sustenta a tese de que a promoção da saúde assume uma importância superior à mera prevenção e tratamento de doenças. Ele enfatiza que em muitas sociedades, os sistemas de saúde são orientados para o tratamento de doenças, em vez de priorizar a promoção ativa da saúde, um aspecto diretamente relacionado à prática da corrida de rua.

Na relação de avaliar o controle de ansiedade e depressão dos participantes de corrida de rua pode-se concluir que a corrida de rua desencadeia a liberação de hormônios como a endorfina, que são neurotransmissores que promovem sentimentos de bem-estar, trazendo a oportunidade de socialização, contato direto com a natureza e uma rotina mais saudável, desencadeado o controle da doença através do esporte. Conforme Assumpção-Júnior (1998), dentro do contexto clínico, o termo “depressão” não se limita a um simples estado de humor deprimido. Ele se refere a um conjunto complexo de sintomas caracterizados por alterações no humor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desta pesquisa, é viável inferir que o grupo selecionado para a coleta de dados demonstrou respostas positivas em relação ao controle de condições como ansiedade e depressão. Observou-se que a prática de exercícios físicos, especificamente a corrida, desempenha um papel significativo na melhoria de doenças psicológicas e físicas. Notavelmente, há um destaque na dimensão da socialização, apontada na maioria das respostas como um dos fatores motivacionais para a prática em grupo e para o engajamento na corrida. Além dessas questões podemos também concluir que a prática da corrida de rua, por si só, não representa a única solução definitiva para quadros de ansiedade e depressão. A

análise dos dados indica a importância de os corredores que enfrentam ou enfrentaram esses quadros buscarem orientação profissional de médicos ou terapeutas, essa abordagem busca proporcionar um tratamento completo e abrangente ultrapassando os benefícios exclusivos da corrida de rua.

Este estudo representa uma contribuição significativa para ampliar futuras discussões acadêmicas sobre o impacto da corrida de rua no gerenciamento de doenças psicológicas. Além disso, sua flexibilidade permite a exploração dos possíveis benefícios desse esporte no tratamento de outras condições médicas. Diante disso, sugere-se a realização de pesquisas adicionais como uma amostra mais diversificada, visando aprofundar ainda mais a compreensão da corrida de rua como um elemento promotor da qualidade de vida, no qual essa abordagem pode enriquecer o conhecimento sobre os benefícios dessa prática em diferentes contextos de saúde e bem-estar.

Dessa forma, fica evidente a importância da corrida de rua como um meio de socialização e controle de doenças como ansiedade e depressão. Além disso, é relevante ressaltar que ainda há muito a ser pesquisado sobre o tema, sendo toda informação de suma importância, especialmente quando se trata do uso desse esporte como um recurso para lidar com tais condições médicas.

O objetivo primordial relacionado a esse esporte, escolhido como foco desta pesquisa de rua, é evidenciar como ele contribuiu para melhorar a vida de inúmeras pessoas. Ao longo dos anos, a corrida de rua se estabeleceu como um esporte acessível e econômico, permitindo uma liberdade singular para correr em qualquer lugar. Ela se tornou uma forma de manifestação, tanto em grupos quanto individualmente, ressaltando que a corrida é um esporte para todos, sem distinção.

REFERÊNCIAS

- AAKER, David A.; KUMAR, V.; DAY, George S. Marketing Research, John Wiley&Sons. **Inc. New York**, 2001.
- ASSUMPÇÃO-JUNIOR, F. B. Tristeza e depressão: diagnóstico diferencial. **Pediatria Moderna**, v. 34, n. 3, p. 126-30, 1998.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide. Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas. **Laboratório de Psicologia do Esporte–Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre**, 2004.
- CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.
- CASTRO, Grasiela Alves de. A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua. 2014.
- DA FONSECA, João José Saraiva. **Apostila de metodologia da pesquisa científica**. João José Saraiva da Fonseca, 2002.
- DALLARI, Martha Maria. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. 2009. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.
- DE FREITAS, Marcos Bueno; SEDORKO, Clóvis Marcelo. OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE SEUS PRATICANTES. **BIOMOTRIZ**, v. 15, n. 1, p. 306-316, 2021.
- DUNNING, Eric; ELIAS, Norbert. A busca da excitação. **Lisboa: Difel**, p. 187-222, 1992.
- FOSS, Merle L.; KETEYIAN, Steven J. **Fox: bases fisiológicas do exercício e do esporte**. Guanabara Koogan, 2000.
- FROTA, Ilgner Justa et al. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.
- JUSTE, João Eustáquio. Análise dos fatores motivacionais dos atletas amadores praticantes de corrida de rua do Distrito Federal. 2017.
- KNECHTEL, Maria do Rosário. Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada. **Curitiba: Intersaberes**, p. 106, 2014.

- LANCELLOTTI, S. **Olimpíada 100 anos** São Paulo: Círculo do Livro, 1996.
- LEITE, Paulo Fernando. Fisiologia do exercício ergometria e condicionamento físico. In: **Fisiologia do exercício ergometria e condicionamento físico**. 1984. p. 290-290.
- MACHADO, A. A., PRESOTO, D. Iniciação esportiva: seu redimensionamento psicológico psicologia do esporte, Marcelo de Almeida Buriti (org.), Alínea, Campinas, 2001
- MARINHO, Sandra Lucia; DE SOUZA, José Araújo. Os benefícios da corrida de rua para mulheres. **Revista de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 1, n. 2, 2012.
- MATTHIESEN, S. Q. Corrida: Atletismo 1. 1. Ed: Odysseus, 184p. v. 1, 2007.
- MAUGHAN, Ron; GLEESON, Michael; GREENHAFF, Paul L. **Bioquímica do exercício e do treinamento**. Manole, 2000.
- MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, DL de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Rev bras cineantropom desempenho hum**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.
- MENDES-NETTO, Raquel Simões et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 10, n. 34, 2012.
- NAHAS, Markus V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. **Londrina: Midiograf**, v. 3, p. 278, 2001.
- OLIVEIRA, Saulo Neves de. Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida. 2010.
- PANZINI, Raquel Gehrke et al. Qualidade de vida e espiritualidade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 34, p. 105-115, 2007.
- PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- PELLEGRINOTTI, Idico Luiz. Atividade física e esporte: A importancia no contexto saude do ser humano. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 1, p. 22-28, 1998.
- POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. Manole, 2000.
- RIBEIRO, José Luís Pais. A intervenção psicológica na promoção da saúde. 1989.
- SALGADO, J. V. V.; MIKAIL, M. P. T. C. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**, Campinas, SP, v. 4, n. 1, p. 90-98, 2007.
- SALGADO, José Vítor Vieira; MIKAIL, Mara Patricia Traina Chacon. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**, v. 4, n. 1, p. 90-98,

2006.

SAVOIA, Mariângela Gentil. *Psicologia social*. São Paulo: McGraw-Hill, 1989.

TRUCCOLO, Adriana Barni; MADURO, Paula Bertaso Andreatta; FEIJÓ, Eduardo Aguirre. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 108-114, 2008.

TUBINO, Manoel José Gomes. O esporte educacional como uma dimensão social do fenômeno esportivo no Brasil. In *MEMÓRIAS: Conferência Brasileira de Esporte Educacional*. Rio de Janeiro: Editora Central da Universidade Gama Filho, 1996

TUBINO, Manoel. Educação Física e o Esporte do Ocidente no Século XX. *Arquivos em Movimento*, Rio de Janeiro, Vol. 1, n. 2, p. 99-100. julho/dezembro, 2005.

WILMORE, Jack H. **Fisiologia do esporte e do exercício**. Manole, 2001.

YALOURIS, Nicolaos. Os jogos olímpicos na Grécia Antiga. **São Paulo: Odysseus**, v. 5, 2004.

ANEXO

MODELO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o (a) Sr (a) para participar da Pesquisa (Título da Pesquisa), sob a responsabilidade do/a pesquisador/a _____, a qual pretende _____(objetivo). Sua participação é voluntária e se dará por meio de

(metodologia/instrumento de pesquisa de forma resumida e explicado de forma clara). Os riscos decorrentes de sua participação na pesquisa são _____. Caso uma dessas vivências ocorra (citar o que será feito para amenizar os riscos e o acompanhamento profissional) _____. Se o/a Sr (a) aceitar participar, as respostas obtidas por esta pesquisa poderão contribuir para (citar os benefícios da pesquisa)

_____. Se depois de consentir a sua participação o/a Sr. (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O/a Sr (a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração referente a esta pesquisa. Entretanto, caso o/a Sr. (a) tenha alguma despesa decorrente desta pesquisa será totalmente ressarcido/a pelo pesquisador/a responsável. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas a sua identidade não será divulgada, uma vez que será guardada em sigilo. Para qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com o/a pesquisador/a no seguinte endereço: Rua

_____, CEP: _____, Bairro _____
(endereço profissional), pelo telefone _____(telefone pessoal), ou poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Sul da Bahia – CEP/UFSB, Avenida Getúlio Vargas, nº 1732 A, Bairro Monte Castelo, Teixeira de Freitas, Bahia, CEP - 45996-108, Teixeira de Freitas, Bahia, telefone – 3291-2089. O e-mail do CEP/UFSB é: cep@ufsb.edu.br.

CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

Eu, _____, fui informado sobre o que o/a pesquisador/a quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar da pesquisa, sabendo que não vou ganhar nada e que posso sair quando quiser. Este documento é emitido em duas vias originais, as quais serão assinadas por mim e pelo/a pesquisador/a, ficando uma via com cada um de nós.

Assinatura ou impressão datiloscópica do/da participante da pesquisa

Assinatura do Pesquisador responsável

Data: ____/____/____

APÊNDICE