

## CORRIDA DE RUA E QUALIDADE DE VIDA

LOPES, ANELISE DOS SANTOS

### RESUMO

O presente artigo refere-se a uma pesquisa que tem como objetivo principal identificar e relacionar a prática da corrida de rua com a qualidade de vida. O estudo tem como principal enfoque os seguintes aspectos: o entendimento da qualidade de vida e os principais aspectos que a definem, tanto aspectos objetivos como subjetivos, a relação entre a prática de exercícios físicos, corrida de rua e qualidade de vida. A OMS define Qualidade de Vida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito abrangente, afetado de maneira complexa pela saúde física da pessoa, estado psicológico, crenças pessoais, relações sociais e seu relacionamento com características importantes de seu ambiente. Entendendo que qualidade de vida boa ou excelente é aquela que ofereça um mínimo de condições para que indivíduos nela inseridos possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, sejam estas: viver, sentir, amar, trabalhar, produzindo bens e serviços, fazendo ciência ou artes. A partir desta, ideia, à revisão de artigos, para relacionar prática da corrida de rua com a melhoria/entendimento da qualidade de vida. Através desta pesquisa podemos concluir que o exercício físico, a prática da corrida de rua traz benefícios a saúde do praticante em diversos aspectos como físico e psicológicos.

**PALAVRAS CHAVE:** Corrida. Corrida de rua. Qualidade de Vida.

### 1 INTRODUÇÃO

A curiosidade pode ser entendida como o fator inicial para se iniciar uma pesquisa. A procura por mais informações/conhecimento sobre determinados aspectos surgem e, quase sempre, possuem as próprias experiências como fundamentais para as escolhas do que pesquisar.

No meu caso não foi diferente!

A entrada na Educação Física surge a partir de um interesse crescente em torno das práticas físicas e, ao iniciar o curso, associada a uma crescente prática de diferentes modalidades, pude perceber o quanto estas foram importantes para mudanças que, considero essenciais para melhoria naquilo, que até então entendia ser qualidade de vida.

Ao iniciar estágio na empresa Metso, tive meu primeiro contato com a corrida de rua ao auxiliar no treinamento e demais atividades realizadas pelos participantes do grupo de corrida de rua formado pelos seus funcionários.

Com isso, surge o interesse em procurar analisar a relação entre qualidade de vida e corrida de rua, justamente por observá-los durante os treinos, durante as provas, as mudanças de hábito no seu dia-a-dia e rendimento em seus afazeres.

Portanto, o objetivo deste estudo é analisar a corrida de rua e como esta pode influenciar na qualidade de vida.

Para tanto, procurou-se, nas Bases Teóricas por referenciais que auxiliassem na melhor compreensão do que é exercício físico e os seus benefícios, compreender Qualidade de Vida e seus componentes, contextualizar a Corrida de Rua como exercício físico para, por fim, encontrar por estudos que associem a corrida de rua e sua contribuição para a qualidade de vida.

## **2 BASES TEÓRICAS**

### **2.1 Qualidade de Vida**

A OMS (WHOQOL, S. d.) define Qualidade de Vida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito abrangente, afetado de maneira complexa pela saúde física da pessoa, estado psicológico, crenças pessoais, relações sociais e seu relacionamento com características importantes de seu ambiente.

Segundo Rufino Neto (1997), considera qualidade de vida boa ou excelente aquela que ofereça um mínimo de condições para que indivíduos nela inseridos possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, sejam estas: viver, sentir ou amar, trabalhar, produzindo bens e serviços, fazendo ciência ou artes.

No Brasil, vem crescendo o interesse pelo tema qualidade de vida no campo da saúde. Podemos encontrar trabalhos sobre qualidade de vida em diferentes especialidades médicas, como por exemplo nas áreas de psiquiatria, neurologia, oftalmologia, oncologia e ginecologia, entretanto, para Castellanos (1997) a qualidade de vida está relacionada a modo, condições e estilos de vida.

Segundo Gonçalves e Vilarta (2004) qualidade de vida diz respeito a como pessoas vivem, e compreendem seu cotidiano. Envolve saúde, educação, moradia, trabalho, e participação nas decisões que lhes dizem respeito ao mundo e ao futuro.

Para Fox-Rushby e Parker (1995, apud RUHL,2013) criticam duramente a possibilidade de que o conceito de qualidade de vida possa ser não ligado à cultura.

Já para Bullinger (1993, APUD RUHL,2013) considera que existe uma “cultura universal” de qualidade de vida, isto é, que independente da nação, cultura ou época, é importante que as pessoas se sintam bem psicologicamente, possuam boas condições físicas e sintam-se socialmente integradas e funcionalmente competentes.

Minayo et al (2000) identificaram a expressão qualidade de vida com a figura do discurso conhecida como polissemia, isto é, quando uma única palavra ou um conjunto de vocábulo implica muitos sentidos. Assim, ao dizer qualidade de vida, pode-se estar querendo indicar bem-estar pessoal, posse de bens materiais, participação em decisões coletivas e muito mais.

Para Gonçalves (apud VILARTA,2004) ao aprofundar-se a discussão sobre qualidade de vida e os comportamentos saudáveis, várias questões emergem quando se busca estabelecer os limites biológicos de influência comportamental sobre as condições de saúde e também a relação entre a adoção de um estilo de vida positivo e a prevenção e o curso das doenças crônicas.

Ao se associar o exercício físico com a qualidade de vida, pode-se entender que ela é o resultado, alcançado através da prática de qualquer exercício físico e tem como o resultado o bem-estar, seja psicológico ou físico garantindo a melhoria de vida nas atividades cotidianas.

Considerando que a qualidade de vida refere se ao bem-estar do indivíduo, mas devemos considerar que de tal forma, o que é qualidade para um pode não ser para outro (MINAYO et al, 2000).

Em pesquisa realizada por Macedo et al. (2003) procurou-se relacionar a influência do exercício na qualidade de vida com 69 estudantes, de ambos os sexos, sendo 33 (16 sexo feminino e 17 sexo masculino) destes praticantes de musculação e 36 (17 sexo feminino e 19 sexo masculino) poucos ativos da Universidade Estadual de Londrina por um período de 3 meses, de 2 a 3 vezes por semana no Centro de Educação Física e Desportos que consistiu no preenchimento de um questionário auto

administrável SF-36<sup>1</sup>. O resultado da pesquisa aponta que aspectos físicos, emocionais, sociais e a capacidade funcional, estado geral da saúde, vitalidade, e saúde mental foi maior nos ativos do que no pouco ativos, tanto no sexo masculino quanto no feminino, o que permite concluir sobre a importância e os benefícios do exercício físico para se ter uma boa qualidade de vida, e que o sexo feminino quando comparado ao masculino, apresenta os melhores benefícios e resultados.

## 2.2 Exercício Físico

Segundo Barbanti (2011, p.185), o exercício físico pode ser entendido como sendo uma:

[...] sequência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com o objetivo de elevar o rendimento. O exercício físico constitui uma exigência básica para o desenvolvimento adequado do corpo. A falta dele tende a produzir uma flacidez dos músculos, o acúmulo excessivo de gorduras, a eliminação insuficiente dos produtos de excreção do organismo e ainda uma lentidão do processo digestivo, podendo levar às chamadas doenças hipocinéticas. Os exercícios físicos que são apropriados para o desenvolvimento de certos aspectos da condição física são descritos por termos como exercícios de resistência, exercícios de força, exercícios de velocidade, exercícios de flexibilidade etc.

Macedo et al (2003) apontam a importância do exercício físico, na melhora na qualidade de vida, em pessoas que são hipertensas, diabéticas, que sofrem com depressão, crises de ansiedade, e como pode contribuir na melhora da autoestima e no autoconceito.

Com isso, tem-se que o exercício físico pode ser todo o tipo de movimento executado em benefício das capacidades físicas e melhora no rendimento do indivíduo nas mais diversas práticas, sendo conhecido por promover diversas alterações, incluindo benefícios cardiorrespiratórios, aumento da densidade mineral óssea, diminuição do risco de doença crônica – degenerativa e melhora na função cognitiva, sendo que, além destes, pode ser associado à qualidade de vida, por ser um método barato e que pode ser direcionado a qualquer pessoa

---

<sup>1</sup> O questionário de Qualidade de Vida SF36 é formado em 8 escalas ou componentes: capacidade funcionais (CF-10 itens), aspectos físicos (AF-4itens), dor (DOR-2itens) estado geral da saúde (EGS-5 itens), vitalidade (V-4 itens), aspectos sociais (AS-2 itens), aspectos emocionais (AE-3 itens), saúde mental(SM-5 itens), e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e de um ano atrás.

Portanto, por suas características, é crescente sua associação com a melhoria na qualidade de vida dos seus praticantes, sendo esta última definida por Barbanti (2011) como sendo o sentimento positivo geral e entusiasmo pela vida, sem fadiga das atividades rotineiras. Ela está intimamente ligada ao padrão de vida. Nível de bem-estar que um indivíduo ou uma população pode desfrutar. Inclui aspectos de saúde física e mental, condições materiais, infraestrutura, condições sociais (p.369).

### **2.3 Corrida de rua**

De acordo com (FUZIKI,2012) a corrida de rua é uma prática no atletismo, de velocidade ou resistência, é uma competição praticada ou disputada em avenidas, rodovias, em diversas distâncias como: 5km,10km,15km, e as maratonas que a distância chega até 42km

É uma prática que vem crescendo de forma perceptível, de fácil acesso podendo ser realizada em pistas, parques, trilhas, calçadas, e com custo baixo o quais são em assessoria caso queira se dedicar a ser um (a) atleta, ou apenas nas inscrições e correr como armador.

Conforme os últimos estudos estatísticos apresentados pela Federação Paulista de Atletismo, do ano de 2015 para 2016 o número de concluintes em corridas de rua no Estado de São Paulo cresceu de 724.130 para 906.930, um crescimento percentual de 25,24% contra 10,87% de 2014 para 2015 e 15,35% de 2013 para 2014.

Segundo a Federação Paulista do Atletismo (FPA) o número de corridas de rua supervisionadas pelo FPA cresceu de 415 para 424 eventos, com a média de concluintes aumentando de 1.745 pessoas para 2.139 pessoas por evento.

Em 2014 as mulheres em São Paulo totalizaram 34,20% do número de concluintes, passando para 37,85% em 2015 e para 42% em 2016. Já o masculino, mesmo apresentando crescimento no número de concluintes, passou de 65,80% em 2014, para 62,15% em 2015, e 58% em 2016. Se seguir esse percentual de crescimento de 17,6% no masculino e 37,8% no feminino, podemos fazer uma projeção que no ano de 2019 o número de concluintes mulheres de rua no Estado de São Paulo será maior que de homens, seguindo uma tendência comum nos EUA que teve início entre 2006 e 2007.

Ano	Provas	Cresc. Provas	Participações (Mil)	Condição	Cresc. Participações	Condição
1	11		<i>Sem dados</i>	-----	<i>Sem dados</i>	-----
2	17	54,55%	<i>Sem dados</i>	-----	<i>Sem dados</i>	-----
3	34	100,00%	<i>Sem dados</i>	-----	<i>Sem dados</i>	-----
4	107	214,71%	146.022	<i>Estimado</i>	<i>Sem dados</i>	-----
5	168	57,01%	209.501	<i>Estimado</i>	43,47%	<i>Estimado</i>
6	182	8,33%	233.557	<i>Estimado</i>	11,48%	<i>Estimado</i>
7	195	7,14%	283.960	Real	21,58%	<i>Estimado</i>
8	217	11,28%	372.352	Real	31,13%	Real
9	240	10,60%	401.465	Real	7,82%	Real
10	287	19,58%	416.210	Real	3,67%	Real
11	298	3,83%	464.057	Real	11,50%	Real
12	311	4,36%	533.629	Real	14,99%	Real
13	323	3,86%	566.236	Real	6%	Real
14	361	11,76%	653.140	Real	15,35%	Real
15	415	14,96%	724.130	Real	10,87%	Real
2016	424	2,17%	906.930	Real	25,24%	Real

Tabela 1 – Demonstrativo do crescimento no nº de provas de corrida de rua em São Paulo

De acordo com a Federação Paulista com esse crescimento, aumenta-se também a quantidade de assessorias esportivas com grupos específicos de corrida de rua, que durante a semana em dias determinados fazem treinos ao ar livre, e são intensificados próximos de provas, com o objetivo de uma colocação e desempenho durante a corrida.

O crescimento do número de assessorias esportivas especializadas em corridas de rua foi um dos principais movimentos observados nos últimos dez anos. Foi nesse período que essas modalidades tiveram um “boom” no número de participantes e passou a atrair cada vez mais investimentos, pesquisas, produtos e serviços destinados a essas comunidades de atletas (SILVA; SOUSA, 2013)

Para esses treinos serem realizados, os corredores sejam atletas ou armadores passam por uma avaliação com o profissional de saúde e de educação física para levar em consideração o metabolismo, o objetivo de cada um, e o resultado que cada um espera, lembrando que cada um tem o tempo de resposta diferente devido ao organismo, a genética de cada um ser diferente.

Além dos aspectos físicos, os profissionais responsáveis pelos treinos não podem esquecer dos aspectos fisiológicos, pois a cada prova tem uma intensidade, quilometragem, e dependendo do lugar ou cidade a ser realizada precisa considerar o clima, o ambiente, o horário pois o relógio biológico pode sofrer alteração e todos esses contribuem no desempenho do corredor durante a prova ou treino (FUZIKI,2012).

Taylor et al (1982 apud FUZIKI,2012) aponta que correr é mais custoso para os humanos do que para a maioria dos mamíferos, demandando cerca de duas vezes

mais energia por distância percorrida do que em um mamífero de igual massa corporal.

De acordo com Fuziki (2012) os humanos são corredores ineficientes em velocidade, porém na corrida de endurance definida como correr muitos quilômetros por um período longo usando o metabolismo aeróbico, são privilegiados.

Em corridas de endurance em humanos, as velocidades variam de 2,3 a 3,5 m/s em corredores recreativos, em atletas de elite entre 3,2 a 4,2 m/s (CAVANAGH; KRAM, 1989 apud FUZIKI,2012), que podem ser mantidos por longos períodos de tempo; e nenhum primata além dos humanos é capaz de realizar corrida de endurance (HUNT,1991 apud Fuziki,2012).

Fuziki (2012) afirma que os corredores armadores bem preparados podem correr regularmente 10km e longas distâncias como 42km, algo impossível para os primatas, mas comparável ao observado em mamíferos especialistas que vivem em habitats abertos.

Com isso e, a partir dos estudos, podemos concluir que os humanos conseguem correr longas distâncias graças a diversos fatores sejam físicos ou psíquicos e que cada um tem um desempenho dentro do seu tempo e limite.

## **2.4 Corrida de Rua e Qualidade de Vida**

Lima (2007 apud CASTRO, 2014) diz que os corredores se alimentam do prazer do relacionamento e da sensação de superação. Eles querem ser percebidos além de saudáveis e ativos, como pessoas disciplinadas, focadas e que vão atrás dos seus objetivos.

O corpo humano produz através da corrida endorfinas evidenciando um estado de tranquilidade e de prazer, e os benefícios da corrida começam a se manifestar no corredor com uma maior disposição para suas atividades profissionais, aumento de auto estima e auto confiança (CASTRO,2014).

Rühl (2013) realizou um estudo o qual objetivo era identificar a associação entre a prática de corrida de rua e a qualidade de vida de mulheres no período pós menopausa. Segundo Eschbach (2009 apud RÜHL, 2013) nesse momento difícil da vida da mulher a prática da atividade física ajuda a combater e amenizar os sintomas e alterações corporais.

Rühl (2013) realizou um estudo observacional, descritivo, transversal, com mulheres que se encontram na pós-menopausa, que visa verificar a associação entre a prática de corrida de rua e qualidade de vida destas. Foram entrevistadas mulheres matriculadas em academia e membras de assessoria esportiva, e as que fossem indicadas como praticantes de não praticantes da atividade. A metodologia utilizada foi com o termo de consentimento livre e esclarecido para leitura e preenchimento o SF-36 e a entrevista seguiam com os demais itens de pesquisa. Ao total foram 95 mulheres praticantes de corrida de rua (sem comprometimento relatado de saúde; com ausência de menstruação nos últimos 12 meses; com idade entre 45 e 60 anos; com experiência de pelo menos 3 meses na atividade; com frequência semanal de treinamento mínima de 2 vezes) e 53 não praticantes de corrida de rua ou qualquer outra atividade com característica aeróbia semelhante (sem comprometimento relatado de saúde; com ausência de menstruação nos últimos 12 meses; com idade entre 45 e 60 anos). Após o estudo, conclui-se que na fase da menopausa os efeitos associados a prática de corrida de rua estão amplamente ligados a percepção positiva que as mulheres podem ter de suas vidas, reforçando o papel da prática da atividade física regular como uma estratégia benéfica, de fácil acesso e menos controversa na melhora da qualidade de vida.

Com isso, observa-se que o correr auxilia na melhora da auto estima, combate a indisposição, ajuda na memória, combate ao estresse, etc, podendo ser praticada por ambos os sexos e idade, e de diversas classes sejam sociais como socioeconômicas, tendo como motivos o lazer, saúde, estética, competitividade e o desempenho esportivo (CASTRO,2014)

Para Matthews (1999 apud CASTRO, 2014) podemos considerar o correr como um hábito de vida o seu consciente precisa tomar as decisões de mudar certos hábitos e agir conscientemente, repetidas vezes, até que um não hábito exista ou desapareça o que se quer eliminar.

Quando falamos de corrida de rua e o bem-estar na qualidade de vida que ela nos traz podemos ver as melhorias na saúde, conforme citado por Silva (2009 apud CASTRO, 2014).

- Melhora a saúde física como controle da pressão arterial
- Melhora a saúde emocional e cognitiva como o estresse, depressão.
- Melhora na saúde social como criação de laços de amizade.



Ainda para Silva (2009 apud CASTRO 2014) por ser individual, não precisando de outra pessoa além dela mesma, observa-se diferentes características por aqueles que procuram a corrida no que diz respeito aos seus objetivos:

- Corredor desafiador: Procura na corrida uma maneira de superar e testar seus limites
- Corredor amador: É aquele que ama a corrida, seu maior prazer é correr, não importando a colocação ou o ritmo.
- Corredor social: É aquele que busca nos treinos e provas um momento para reunir e encontrar amigos.
- Corredor pensador: Vê a corrida como uma atividade que ajudar a refletir ou achar soluções para a vida
- Corredor gastador: O que vale é gastar calorias, procurar correr o suficiente para que o gasto calórico seja alto.

Segundo Brasil (2015 apud GIGOLOTTI,2019) o treinamento da corrida, bem realizado, é uma atividade rotineira e primaria no expediente militar, ele tem sua importância na prevenção de lesões, doenças, assim como na melhoria de qualidade de vida dos indivíduos.

Gigolotti (2019), realizou um estudo com o objetivo de demonstrar quais seriam os impactos do treinamento de corrida na saúde e na qualidade de vida dos militares, sendo a qualidade de vida uma conjuntura de fatores, envolvendo a saúde física, emocional, intelectual e social. Considerando a corrida uma atividade de fácil acesso, de grande adesão pelos integrantes do exército brasileiro.

O treinamento de corrida militar é um aliado na saúde e na qualidade dos praticantes , buscando melhorias nas funções motoras, no condicionamento físico e aumentando a capacidade cardiopulmonar, além de ser o fator fundamental no alívio do estresse físico e psicológico que uma carreira militar pode desenvolver durante a vida(GIGOLOTTI, 2019)

Inúmeros benefícios, podem ser relacionados com a corrida de rua, como ter mais saúde e qualidade de vida, ressaltando ainda que correr é um dos melhores exercícios para o coração. Estudos ainda indicam que quem corre também tende a ser mais feliz, afinal a corrida libera endorfinas, que é o hormônio do bem-estar. A corrida ajuda o cérebro a trabalhar melhor, além disso a prática também emagrece,

diminui o risco de câncer e traz outros inúmeros benefícios para o corpo, mente e aspecto emocionais (SOUZA et al.2019)

### **3 METODOLOGIA**

Para a realização do presente estudo, foram feitas buscas nas bases de dados do Google Acadêmico com as palavras chaves: Corrida. Corrida de rua. Qualidade de Vida, bem como a consulta em livros especializados.

### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através desta pesquisa podemos concluir que o exercício físico pode ser todo o tipo de movimento executado em benefício das capacidades físicas e melhoria no rendimento do praticante. Sendo assim a prática da corrida de rua pode ser considerada um exercício físico que traz benefícios à saúde em diversos aspectos como físico e psicológicos.

Ao iniciar a pratica de corrida de rua o praticante melhora no rendimento em suas tarefas diárias, em seu trabalho, e como isso a qualidade de vida se torna cada vez mais durante o tempo, e como não somente no rendimento , mas a corrida ajuda no combate ao estresse, na depressão , na auto estima, nos problemas cardiorrespiratórios, controle da pressão arterial, ou seja tudo que está interligado a mente e o corpo.

A corrida de rua é uma prática de livre acesso e de custo baixo podendo ser realizado ao ar livre como em parques, pistas de caminhadas, e pode ser realizada por qualquer individuo seja do sexo masculino ou feminino e de qualquer faixa etária, e também em profissões como o exército brasileiro.

Ao realizar este estudo vemos o quanto o assunto se torna amplo quando se fala de qualidade de vida e os benefícios da pratica de corrida de rua, considerando o crescimento da pratica de corrida que vem aumentando no decorrer do tempo.

Sendo assim podemos concluir que o exercício físico seja ele qual for, é um instrumento de melhoria e bem estar na vida do indivíduo e garante uma ótima qualidade de vida ao ser humano.

## REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**; São Paulo, SP: Manole,p.185 e 369,ano 1994.

FUZIKI, Mauro Katsumi. **Corrida de Rua: Fisiologia, Treinamento e Lesões**.1ªEdição. Phorte,2012.400 p.

CASTRO, G. A. de. **A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação TCC em Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Curso de Educação Física: Licenciatura.

MACEDO, C. S. G.et al. **Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida**. Revista Brasileira de Atividade Física Saúde; Florianópolis, SP; v8,n2,p19-27, ano 2003.

RÜHL, C. E. do C. **Avaliação da qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa praticantes de corrida de rua**.2013. 90 f. Dissertação (Mestrado em Saúde da Criança e da Mulher) - Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2013.

GIGOLOTTI, Larissa Rosas Almada. **Qualidade de Vida Militar: Os benefícios do treinamento de corrida**. Rio de Janeiro, RJ,2019.25 p.

SOUZA, Roberto Daniel Balduino et al. **Corrida de Rua: Promoção de saúde e prevenção de doenças como diabetes e hipertensão**. Cadernos Intersaberes.V.P.N17-2020.

SILVA, M. DOS S.; SOUSA, M. DA S. **O papel das assessorias esportivas no crescimento das corridas de rua no Brasil**. FIEP BULLETIN - Volume 83 - Special Edition - ARTICLE I - 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE GROUP (WHOQOL). WHOQOL: Measuring Quality of Life. Disponível em: <<https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>> Acesso em: 02 de set. 2019.