



**JOSÉ ANTÔNIO MARIANO**

**A ROTINA DE CORREDORES DE RUA AMADORES QUE  
PARTICIPARAM DA 36ª CORRIDA INTEGRAÇÃO EM  
CAMPINAS – SP**

**LAVRAS – MG**

**2021**

**JOSÉ ANTÔNIO MARIANO**

**A ROTINA DE CORREDORES DE RUA AMADORES QUE PARTICIPARAM DA  
36ª CORRIDA INTEGRAÇÃO EM CAMPINAS – SP**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do curso de Educação Física, para a obtenção do título de Licenciado.

Prof. Dr. Raoni Perrucci Toledo Machado  
Orientador

**LAVRAS – MG  
2021**

**JOSÉ ANTÔNIO MARIANO**

**A ROTINA DE CORREDORES DE RUA AMADORES QUE PARTICIPARAM DA  
36ª CORRIDA INTEGRAÇÃO EM CAMPINAS – SP**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do curso de Educação Física, para a obtenção do título de Licenciado.

APROVADO em 07 de maio de 2021.

Ma. Tamara Aparecida Reis de Freitas

UFSJ

Prof. Dr. Raoni Perrucci Toledo Machado  
Orientador

**LAVRAS-MG**

**2021**

## AGRADECIMENTOS

Felizmente esse sonho concretiza-se, pois sempre o mantive aceso, impulsionado pelo prazer da constante prática de exercícios físicos, em especial, o atletismo. Jamais desisti de concretizá-lo, mesmo sendo limitado por obstáculos. É importante ressaltar que a conquista deste título ocorre a perpassa pelas minhas inenarráveis experiências, que envolvem sentimentos de prazer, sacrifício, orgulho e aprendizados que se desdobraram nesta valiosa conquista e conseqüentemente, na realização de um sonho que por vezes parecia distante.

Por isso, tenho a imensa alegria em fazer um agradecimento especial aos meus amados filhos Marco Tullyo, Nadja Morena e Thales Vinicius, que tiveram um olhar direto para o meu projeto, confiaram, acreditaram no meu sonho e estiveram sempre prontos colaborarem quando solicitados.

A Sra. Cilene Campos de Almeida, atleta e graduando em psicologia na FEPI, pelos préstimos na aplicação e avaliação dos questionários.

Aos docentes da UFLA, especialmente aos professores do Departamento de Educação Física que contribuíram sobremaneira no meu processo de ensino-aprendizagem.

Aos colegas de cursos pela disponibilidade, pela cooperação e empenha no processo de elaboração deste TCC.

Ao Prof. Dr. Raoni por ter aceitado colaborar com este trabalho, pela paciência que teve colaborando imensamente nos ajustes das normas, retornando meus questionamentos em tempo recorde, fundamentais para conclusão deste trabalho.

A todos, mais uma vez, o meu muito obrigado!

*“Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo” (Paulo Freire)*

## RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo apresentar o perfil e a rotina de corredores de rua amadores que participaram da “36ª Corrida Integração” na cidade de Campinas-SP no ano de 2019. Aplicou-se de forma aleatória um questionário semiestruturado com perguntas abertas e fechadas a 51 corredores amadores, para critério de seleção da amostra considerou-se corredores acima de 18 anos, tempo de prática superior a 06 meses, frequência semanal de treino de no mínimo 2 vezes por semana e tempo mínimo de 30 minutos por prática. Os dados abordaram gênero, idade, índice de massa corporal, tempo de prática, frequência semanal, período de prática, trabalho preventivo, lesões durante o tempo de prática, locais lesionados no último ano, distância média diária, duração dos treinos diários, possui orientação de profissionais da área de educação física. No que tange a idade, os homens em sua maioria possuem idade superior aos 41 anos e as mulheres na faixa de idade de 31 a 40 anos. O IMC para o gênero feminino foi de peso normal, índice positivo para a prática dessa modalidade, enquanto 44% dos homens apresentaram sobrepeso. A orientação de profissional de educação física, está junto a 52,77% dos corredores do gênero masculino e em apenas 40% para o gênero feminino. O estudo permitiu a compreensão do perfil e da rotina de treinos dos corredores de rua amadores e a percepção da estreita ligação em busca de corpo e mente sã para a vida saudável. Manter-se ativos por maior tempo com a prática de corrida, certamente refletem na busca da melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Corredores de Rua. Amadores. Gênero.IMC.Treinos.

## SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO.....  | 07        |
| 2 OBJETIVOS.....   | 09        |
| <b>2.1 Geral.....</b>  | <b>09</b> |
| <b>2.2 Específicos.....</b>  | <b>09</b> |
| 3 REFERENCIAL TEÓRICO.....   | 09        |
| <b>3.1 O Atletismo Enquanto Elemento Cultural .....</b>                                | <b>10</b> |
| <b>3.2 O Atletismo na Formação do Profissional de Educação Física .....</b>            | <b>13</b> |
| <b>3.3 O Ensino do Atletismo na Escola.....</b>  | <b>16</b> |
| <b>3.4 Corrida de Rua: Contexto Histórico, Benefícios à Saúde e Perspectivas .....</b> | <b>19</b> |
| 3 METODOLOGIA.....   | 22        |
| 4 ANÁLISE DOS DADOS .....  | 23        |
| 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....   | 23        |
| 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....   | 27        |
| 7 REFERÊNCIAS .....  | 28        |

## 1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento pessoal e profissional de um professor de educação física é um processo complexo e construído conforme ele se posiciona em relação a múltiplas e, por vezes, contraditórias situações presentes em seu contexto de trabalho. Durante todo o percurso como estudante de escola pública, não pude sentir e nem observar as oportunidades de desenvolvimento que poderiam ser estabelecidas a partir da intervenção de um professor de educação física, algo que recentemente, ao me inserir no curso de licenciatura em educação física, foi possível.

Considerando que as experiências construídas na educação básica influenciam na constituição da trajetória docente, em termos de perspectivas a serem construídas; motivações para a tarefa de ser professor, as quais muitas vezes são baseadas em boas interlocuções estabelecidas com alguns de seus professores; por fim e não menos importante, as relações com algumas aprendizagens significativas, acredito que seja necessário apresentar e relacionar algumas experiências que construí na educação básica até a minha inserção e escolha deste tema de pesquisa.

No ensino fundamental, me inspirava nos atletas de alto rendimento, especialmente aqueles que foram destaques em Lavras – MG, minha cidade natal. Estes foram responsáveis por alimentar um dos grandes sonhos na minha pré-adolescência: tornar-me um atleta vencedor de desafios. Portanto, há de se destacar que a minha presença era constante nas aulas de exercícios físicos, ou ginástica, termo mais conhecidos e utilizados na época para se referir as aulas de educação física. Estas aulas (treinos) eram realizadas/os após o horário de recreio escolar. As aulas eram caracterizadas como aulas “livres”, sem um compromisso pedagógico explícito. Isto pode ser observado, ao passo em que nós recebíamos as bolas de futebol e voleibol, podendo escolher o que queríamos praticar<sup>1</sup>, sem a intervenção do professor responsável.

Já no Ensino Médio, as aulas continuaram direcionadas, basicamente para as duas modalidades (futebol e voleibol). Tal como nos anos anteriores, com poucos recursos. Isto justifica-se pelo desenvolvimento das práticas em quadra descobertas; pela falta de material esportivo e pelo desinteresse da maioria dos alunos para o desenvolvimento de outras modalidades.

---

<sup>1</sup> Geralmente as meninas optavam por praticar o voleibol, enquanto os meninos optavam pelo futebol.

Os professores que pretendiam desenvolver outras modalidades esportivas que não futebol e voleibol, como o atletismo, por exemplo, encontravam sérias dificuldades para isto. Como exposto acima, embora procurassem solucionar o problema utilizando os recursos disponíveis na escola e também os materiais alternativos frutos da sua capacidade criativa, os alunos ainda tinham preferência por desenvolverem as práticas de voleibol e futebol.

Embora a maioria dos docentes não possuísse habilitação para ministrar a disciplina de educação física e não tivessem um compromisso pedagógico como destacado anteriormente, estes eram reconhecidos como professores voluntariosos, dedicados, atenciosos, motivadores e criativos. O campo esportivo como é conhecido nos dias de hoje como empolgante, milionário e aglutinador de emoções, era incipiente e ainda não havia alcançado o destaque como nos dias de hoje. Havia poucas informações e percepções dos torcedores sobre os atletas, especialmente sobre o seu contexto de vida financeira e social.

Por outro lado, a educação física nos principais educandários da iniciativa privada, era considerada como um modelo e se destacava nas competições à nível local e estadual nos projetos esportivos, em especial, o atletismo, através de projetos duradouros de médio a longo prazo. A única forma dos alunos de escola pública também participarem de competições esportivas, era através da cooptação daqueles alunos que possuíssem qualificações técnicas em determinada modalidade. Assim, estes eram convidados a receberem bolsas de estudo e um treinamento específico na sua modalidade, pois a educação de qualidade e a modalidade esportiva adequada era a certeza para formação de um pensamento construtivo em benefícios para o ser humano com reflexo positivos para sociedade.

Estas experiências enquanto um aluno da educação básica que sempre frequentou a rede pública de ensino, apaixonado pelo atletismo desde esta época, especialmente pela corrida de rua, e considerando as minhas inúmeras participações em eventos de corrida de rua que ocorrem em todo o Brasil, sendo 63 participações de corridas de rua de longa duração ao longo de 15 anos, me senti motivado em me inserir no curso de Licenciatura em Educação Física no ano de 2014. Na oportunidade, tive possibilidade de cursar disciplinas de cunho pedagógico, relacionadas ao campo educacional de modo mais amplo e também de modo específico relacionado à Educação Física. Este movimento de aprofundamento teórico e procedimental fez mais sentido em minha trajetória discente quando dialogado com as minhas experiências no campo da prática docente, através dos estágios supervisionados nas escolas e através de projetos

e eventos de extensão promovidos pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Lavras.

Ainda sobre as disciplinas do curso de Educação Física, é válido ressaltar os significados da aprendizagem construída ao longo da disciplina de Atletismo, momento em que pude identificar as possibilidades das provas de atletismo para além do ambiente escolar, relacionando-as também a contextos não escolares.

É neste sentido, considerando as minhas experiências com o atletismo, especialmente através da corrida de rua desde o ensino fundamental é que houve uma motivação para o desenvolvimento desta pesquisa sobre esta temática. Para tanto, esta pesquisa se propõe apresentar a rotina/experiência de corredores amadores que participaram da “36ª Corrida Integração” que ocorreu na cidade de Campinas – SP.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Geral**

Esta pesquisa tem como objetivo central apresentar a rotina de corredores de rua amadores que participaram da “36ª Corrida Integração” que ocorreu na cidade de Campinas – SP.

### **2.2 Específicos**

- A) Identificar e caracterizar o perfil dos corredores da 36ª Corrida Integração.
- B) Compreender as experiências destes participantes com a corrida de rua, especialmente no que se refere a rotina de treinos.

## **3 REFERENCIAL TEÓRICO**

Para corroborar na compreensão do leitor acerca da temática optou-se por dividir o referencial teórico em 4 eixos temáticos o primeiro tópico - O atletismo enquanto elemento cultural - traz informações sobre o percurso histórico do atletismo, em conjunto traz o conceito simbólico de cultura, estabelecendo relação da cultura com a história da modalidade esportiva. O segundo tópico - O atletismo na formação do profissional de Educação Física - trata da questão de currículo no ensino superior e, as influências da metodologia crítica no ensino do

atletismo nas universidades. O terceiro tópico de discussão trata - O ensino do atletismo na escola - para tanto inicia este tópico relatando sobre a escola pública brasileira, sobre as práticas dos professores e a aplicação do atletismo como conteúdo pedagógico nas escolas de Nível Fundamental e Médio. O quarto tópico de discussão trata- Corrida de rua, faz-se uma breve consideração sobre os conceitos históricos desta modalidade esportivas, bem como suas considerações em relação aos impactos a saúde.

### **3.1 O Atletismo Enquanto Elemento Cultural**

Para abranger a temática deste tópico, primeiro é necessário trazer a luz, a concepção de cultura que será trabalhada, pois a busca por entender os processos e relações sociais é vasto, e, talvez infinito. Ao se estabelecer uma verdade, novas relações podem surgir e esta que era entendida como verdade passa a sofrer ampliações dentro de novas discussões, talvez por estas migrações das relações, é que ainda não foi possível estabelecer um conceito aceito plenamente sobre o que é cultura, entretanto, “em sentido mais amplo, o estudo dos fenômenos culturais pode ser pensado como o estudo do mundo sócio-histórico constituído como um campo de significados” (THOMPSON, 2011, p. 165).

É neste sentido, de um mundo construído de maneira sócio-histórica, que é levantada a ligação entre o atletismo e os fenômenos culturais. Mesmo entendendo que há fragilidades na concepção simbólica, pois como evidencia Thompson (2011) em sua visão, a obra de Geertz, foi a mais importante na formulação do conceito simbólico de cultura, pois direcionou os estudos da concepção de cultura para os significados e símbolos. Sendo assim, o mesmo dedicou seu tempo em entender e examinar o que poderia ser as fraquezas e dificuldades desta concepção, havendo o entendimento da fragilidade de tal concepção. Ainda assim, Thompson (2011) acredita ser esta a concepção que tem chegado mais próximo do entendimento da cultura dentro dos estudos da antropologia, onde pode ser caracterizada de maneira mais ampla da seguinte forma:

[...] cultura é o padrão de significados incorporados nas formas simbólicas, que inclui ações, manifestações verbais e objetos significativos de vários tipos, em virtude dos quais os indivíduos comunicam-se entre si e partilham suas experiências, concepções e crenças (THOMPSON, 2011, p. 165).

Estabelecendo, então o conceito de cultura, dentro dos estudos antropológicos, é necessário delinear então dentro dos estudos da educação física, um norte a seguir, em que pensar a educação física a partir de referenciais das ciências humanas traz necessariamente a discussão do conceito de "cultura" para uma área em que isso era até há pouco tempo

inexistente. Evidentemente ainda se vê muita confusão no uso da expressão "cultura" na educação física. O termo ainda é confundido com conhecimento formal, ou utilizado de forma preconceituosa quantificando-se o grau de cultura, ou como sinônimo de classe social mais elevada, ou ainda como indicador de bom gosto.

Ouve-se ainda com frequência afirmações de "mais ou menos cultura", "ter ou não ter cultura", "cultura refinada ou desqualificada" e assim por diante (DAOLIO, 2004 p. 09). A referência de cultura que se pretende discutir, expor e entender advém do pensamento da simbologia, que nada tem a ver com a caracterização de grau de cultura, a discussão gira sobre o equilíbrio entre dois pontos, onde: imaginar que a cultura é uma realidade “superorgânica” autocontida, com força e propósitos em si mesma, isto é, refina-la. A outra, é alegar que ela consiste no padrão bruto de acontecimentos comportamentais que de fato observamos ocorrer em uma ou outra comunidade identificável – isso significa reduzi-la (GEERTZ, 2008, p. 08).

A partir destes pontos onde a tentativa não será de “refinar” ou “reduzir” o termo cultura, é importante definir a cultura como uma construção simbólica sócio histórica, onde projeta-se a construção dos fenômenos culturais da modalidade de atletismo, tencionando-o a uma teia de emaranhados históricos constituídos por várias sociedades que realizaram a prática do atletismo. A Confederação Brasileira de Atletismo (2012, p. 06) define o atletismo como sendo “provas atléticas de pista e de campo, corridas de rua, marcha atlética, corrida através do campo (cross country) e corridas em montanha.” Esta é uma forma de classificação desta modalidade esportiva, mas a essência deste, leva nos a descobrir muitas outras especialidades, dentro das mesmas citadas.

Segundo Vieira (2007, p. 11) o atletismo ganha função de destaque na história da humanidade, com o surgimento da primeira edição dos jogos disputados no estádio de Olímpia, onde todos queriam conhecer “o mais rápido, o mais alto, o mais forte”. Esta expressão está diretamente relacionada com as provas de corrida, saltos e lançamento. Abrangera-se a partir daqui, a história épica desta modalidade esportiva, que segundo Redkva e Freitas Jr. (2010) o atletismo na trajetória humana possui três momentos distinto. O primeiro é chamado de pré-esportivização que corresponde à luta por sobrevivência do homem, ou seja, as corridas, os saltos e os arremessos serviam para obter o alimento, ou para fugir de predadores. Posteriormente, teriam surgido às competições onde os homens competiriam entre-si, como forma de preparação para a guerra, também como forma de entretenimento.

Este primeiro momento histórico surgiu na pré-história e teve fim na extinção dos antigos jogos olímpicos. O segundo momento que ocorreu a partir da Idade Média, é chamado de sistematização esportiva, que segundo o autor, iniciou-se na introdução do esporte nas escolas inglesas, dando início à regulamentação do atletismo, que se tornou esporte amador, com sua difusão por todo o mundo, finalizando este momento de sistematização com a criação em Londres da Confederação Internacional de Federações de Atletismo, que retirou o cunho amador do esporte e regulamentou as competições e provas esportivas, tornando o mesmo, esporte de alto rendimento.

O autor continua abordando o histórico do atletismo, discorrendo sobre o terceiro momento histórico do atletismo, que é denominado de competições esportivas formais que está “umbilicalmente” ligado a nova era dos jogos olímpicos, que se tornou a mais importante competição formal para os atletas profissionais. O esporte olímpico atletismo, que serve como base para a maioria das demais modalidades, é uma atividade natural por excelência. No início dos tempos, essa prática era realizada, visando à conservação e à preservação da espécie e foi sendo incorporada à cultura humana (NASCIMENTO, 2000, p. 31). De acordo com a Confederação Brasileira de Atletismo (2014) a modalidade atletismo conta a história esportiva do homem e, é chamado de esporte-base, porque sua prática corresponde aos movimentos naturais do ser humano, sendo eles: movimentos de correr, saltar, lançar e arremessar.

O atletismo é uma importante representação esportiva das capacidades físicas humanas, desta forma, estabeleceu-se e perpassou por toda a historicidade da espécie humana, desde os primórdios, até a atualidade onde foi formalizado e passou a ser tratado como esporte, visto e praticado por muitas pessoas ao redor do mundo.

Ao situarmos uma prática corporal social e ao liga-la diretamente aos símbolos produzidos, interpretados e reproduzidos dentro de uma determinada sociedade, posicionando um padrão dentro de determinada sociedade de criação e/ou recriação dos símbolos através das práticas corporais, podendo até mesmo inserir-se em outras sociedades. Nesta situação, está havendo a produção e a difusão da cultura. Deve ficar evidenciado que não há o desejo por reduzir o conceito de cultura, mas a tentativa de corroborar na explicação destas práticas corporais como componentes da construção de um fenômeno sócio-histórico maior e, “acredito que atualmente seja possível complementar essas discussões, considerando as manipulações e os trâfegos simbólicos que os seres humanos realizam em função de seus contextos locais e específicos” (DAOLIO, 2004, p. 23).

Segundo Daolio (2004, p. 09) “todas as manifestações corporais humanas são geradas na dinâmica cultural, desde os primórdios da evolução até hoje, expressando-se diversificadamente e com significados próprios no contexto de grupos culturais específicos”. Portanto, na discussão de cultura e na história do atletismo, há toda a subjetividade humana onde a produção de um símbolo está alicerçada por questões sociais, pelas necessidades e contradições dos seres produtores de tais simbologias em uma dada época histórica.

Após o entendimento de toda a historicidade do atletismo, de seu surgimento na pré-história, de seu percurso até chegar aos dias atuais, onde sempre compõem grandes eventos esportivos, sendo parte importante destes. Se faz notória toda esta criação simbólica humana do atletismo através dos séculos de práticas atléticas, compondo assim um dos mais antigos esportes criados e difundidos por gerações da humanidade.

### **3.2 O Atletismo na Formação do Profissional de Educação Física**

Pensar na formação profissional é primeiramente, entender a estruturação dos componentes curriculares, as ementas das disciplinas e, sobretudo, as metodologias de trabalho adotadas pelos professores que ministram as aulas. Desta forma, o convite é para pensarmos nas formas de apropriação e produção do conhecimento científico, dentro da graduação, que é o início da produção científica e de desenvolvimento dos sujeitos que serão capazes de intervir socialmente de forma autônoma e crítica.

A partir da graduação é fornecida de maneira pontual, a fundamentação teórica pelas metodologias, que possibilitará a atuação profissional consciente no ambiente em que se pretende desenvolver as atividades profissionais. De acordo com Darido (1995, p. 124) há no curso de educação física, duas vertentes de formação, uma que é denominada de “Curriculum científico” e está relacionada às propostas de cunho teórico-científico, que pauta por uma formação crítica e ampliada. Já a segunda vertente é denominada de “Curriculum tradicional” e está relacionada à formação profissional a partir da experiência, podendo ser melhor percebida nas disciplinas esportivas. Para (SILVA; DARIDO, 2011, p. 525) as disciplinas esportivas são geralmente ministradas priorizando a vivência de habilidades motoras através de sequências ditas pedagógicas executadas pelos próprios alunos, limitando seus conteúdos teóricos ao ensino de regras e estratégias esportivas.

Estas duas correntes de currículo pode estabelecer grandes diferenças na formação profissional; Darido (1995, p. 125) evidência que o discurso do profissional em educação física

formado na proposta "Científica" apresentou diferenças em relação ao modelo "Tradicional". O discurso se apresentou mais articulado e continha uma mistura de elementos das diferentes propostas da educação física na escola (Abordagem Desenvolvimentista, Construtivista e Crítico Superadora). No entanto, mesmo com a mudança no discurso, os profissionais formados na perspectiva 'Científica' continuam utilizando apenas uma parcela da cultura corporal, ou seja, os esportes tradicionais; basquete, vôlei e futebol (DARIDO, 1995, p.125).

Esta diferença pode ser verificada por MATTHIESEN (2007) que em uma pesquisa com 56 alunos universitários matriculados na disciplina "Fundamentos do Atletismo" em 2002 (sendo 27 do curso de bacharelado e 29 do curso de licenciatura em educação física), apenas 15 alunos (27%) tiveram contato com o atletismo no período escolar que antecedeu a universidade, enquanto os 41 restantes (73%) não tiveram contato com essa modalidade esportiva no mesmo período.

Estas correntes críticas vêm mudando os currículos e a maneira de pensar dos novos profissionais da educação física, "elementos teóricos para a assimilação consciente do conhecimento", de modo que possa auxiliar o professor a pensar e atuar autonomamente para extrair o máximo do potencial didático pedagógico dos conteúdos programáticos do ensino fundamental convergentes para o atletismo Para Soares et al. (1992) a apropriação ativa e consciente do conhecimento é uma das formas de emancipação humana. Esta metodologia de apropriação consciente e emancipação dos sujeitos, tornou-se muito bem aceita dentro dos cursos de educação física, esta advinda do "livro Metodologia do ensino de educação física, de 1992, uma das obras com maior repercussão na área nos anos de 1990 e que cunhou a denominação 'crítico-superadora' para essa abordagem" (DAOLIO, 2004, p. 21).

Partindo da concepção crítico-superadora de Soares et al. (1992) que entende a educação física como a disciplina escolar que vem para tratar pedagogicamente da área entendida pela mesma como cultura corporal, que é possuidora de uma temática específica e particular, que visa aprender as diversas formas da expressão corporal como linguagem, esta abordagem produz o entendimento de cultura corporal a partir das apropriações humanas estabelecidas através das representações, das ideias e dos conceitos produzidos socialmente, para desenvolver a consciência pessoal, produzindo a expressão da subjetividade relacionada a própria realidade humana.

Como pode ser visto, esta é uma discussão crítica da condição humana e pertinente a ser realizada dentro do sistema acadêmico, entretanto, para seu emprego no nível superior é

necessário que o professor realize adaptações para a utilização desta abordagem e mais evidente ainda é a carência de propostas críticas para o trato com o esporte no contexto do ensino superior, no processo de formação inicial de professores de educação física (REZER, 2010, p. 273). Pode-se dizer que esta preocupação torna-se ainda mais relevante quando se sabe que muito pouco se tem discutido sobre o processo de ensino-aprendizagem das modalidades esportivas (SILVA; DARIDO, 2011, p. 526).

É realidade na formação inicial em educação física a pouca base metodológica específica para o trato pedagógico crítico dos processos de ensino-aprendizagem do esporte no ensino superior, o que resta ao professor muitas vezes são adaptações a metodologias de bases pensadas e discutidas para a escola. No entanto, a graduação tem suas necessidades e especificidades que necessitam serem melhores debatidas. Reconhecem-se as influências sofridas nos currículos de educação física quanto à ampliação crítica nas últimas décadas, mas estas mudanças nos currículos efetivam-se nas aplicações didático-pedagógicas dos conteúdos das disciplinas de cunho esportivo, e mais especificamente nas disciplinas de atletismo? Aqui é lançado um questionamento, ao qual não ousaremos responder, mas traremos algumas evidências levantadas na pesquisa de Silva e Darido (2011), onde voltaremos nossos olhares para as implicações destes seguimentos de pensamento junto às disciplinas de atletismo.

A pesquisa foi composta por quatro instituições de ensino superior do estado de São Paulo, em que duas das instituições eram públicas e ofereciam os cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, e as outras duas eram privadas e forneciam apenas o curso de licenciatura. Compôs a instrumentação para coleta de dado a observação das aulas, a entrevista e a análise documental. A pesquisa obteve os seguintes resultados: quanto ao ambiente das aulas, a pista de atletismo foi o local que mais se utilizou para execução das aulas, mas não especificamente o local da prova em questão, demonstrando a preocupação dos docentes em trabalhar possibilidades em ambientes diferenciados.

Quanto aos materiais, pode ser observada uma grande variação, com materiais oficiais, adaptados e recursos tecnológicos. Dos conteúdos desenvolvidos, basicamente foram os blocos de provas do atletismo. Entretanto, em uma das instituições o docente afirmou que busca desenvolver as questões sócio-históricas do atletismo. Notou-se também que mesmo a ênfase tendo sido dada aos conteúdos procedimentais, os conteúdos conceituais estiveram muito presentes, o que poderia ser segundo os pesquisadores uma resposta às críticas sofridas pelo

modelo tradicional, que teve como consequência a aproximação com o modelo teórico-científico.

Outros pontos foram destacados na pesquisa, no entanto, estes já trazem um quadro acerca das concretizações dos conteúdos do atletismo no curso de educação física e das formas que o atletismo vem sendo trabalhado, situando que “a atuação profissional deve então ser considerada como uma integração de diferentes elementos e não só como consequência direta da formação profissional ‘Científica’ oferecida nos bancos da Universidade” (DARIDO, 1995, p. 126).

### **3.3 O Ensino do Atletismo na Escola**

O modelo de escola que está enraizada na sociedade, de maneira geral é o da escola tradicional. Leão (1999) explica que mesmo sendo muito criticada, a escola tradicional ainda faz parte do modelo de educação da grande maioria das escolas do nosso país, ou seja, a mesma continua resistindo as críticas e sofre com fortes questionamentos sobre a adequação aos padrões sociais da atualidade. Este modelo de educação é criticado, pois boa parte dos professores, provavelmente a maioria, baseia sua prática em prescrições pedagógicas que viram senso comum, incorporados de sua passagem pela escola ou transmitidas pelos colegas mais velhos (LIBANÊO, 2002, p. 19).

Este tipo de prática pedagógica tem atuado já a longo prazo, de forma explícita, uma teoria norteadora, mas torna-se uma prática em que o professor não tem a capacidade de identificar qual a finalidade de sua atuação dentro da perspectiva educacional, desta forma o conhecimento do professor não está baseado diretamente no conhecimento científico e sim na experimentação e assimilação de informações do conhecimento a partir das experiências e das vivências do mesmo diante das vicissitudes das condições de trabalhador e relações com o empregador. Entender os fatores que nos permitem indicar claramente as direções traçadas pelas práticas educativas, é, por tanto, difícil, o que existe é uma corrente que expressa uma atualidade educativa ou direção pedagógica pela existência de um reconhecimento social, com a implantação no pensamento da prática educativa nos setores educadores.

A educação física, assim como todas as outras disciplinas deve pautar-se, em possibilitar oportunidades de desenvolvimento das capacidades necessárias para que os educandos possam intervir socialmente de forma ativa, entender que criança não se desenvolve somente numa

esfera cognitiva separadamente da esfera motora, ou vice-versa, mas sim pela “interação do indivíduo com o meio físico e social, com o simbolismo humano, com o mundo das relações sociais; e se constitui por força de sua ação e não por qualquer dotação prévia, na bagagem hereditária” (BECKER, 1993, p. 88).

Assim, algumas tendências pedagógicas entendem que “a prática escolar consiste na concretização das condições que asseguram a realização do trabalho docente. Tais condições não se reduzem ao estritamente ‘pedagógico’, já que a escola cumpre funções que lhe são dadas pela sociedade” (LIBANÊO, 2002, p. 19). A escolha de uma metodologia de ensino indica a autonomia diante dos vários métodos de ensino, pois tal escolha implica estudo do conhecimento teórico, conjuntamente com uma análise social do meio ao qual se está inserido, na identificação da aplicabilidade da metodologia e das consequências que surgirão a partir da intervenção direta do professor. Desta forma, “fica claro que o modo como os professores realizam seu trabalho, selecionando e organizando o conteúdo das matérias, ou escolhem 20 técnicas de ensino e avaliação tem a ver com pressupostos teórico-metodológicos, explícita ou implicitamente” (LIBANÊO, 2002, p. 19).

Para que a educação escolar seja revista em novas perspectivas é importante que o aluno extrapole o conhecimento prático. O conhecimento histórico deve fazer parte do aprendizado do aluno para que o mesmo possa interpretá-lo, e assim construir uma linguagem nos três contextos, isto é, no contexto comunicativo, expressivo e teórico (NASCIMENTO, 2010, p. 98). Assim, as formas que os professores desenvolvem o conteúdo do atletismo dependem de suas capacidades de desenvolverem estes contextos na aplicação do conteúdo de ensino, para que o atletismo deixe de ser visto pelos educandos “como um esporte pouco atrativo e ‘sem graça’.

Tal fato, por vezes, desmotiva os professores que não veem no ensino do atletismo um desafio e também não vislumbram um conteúdo capaz de ser ensinado num contexto escolar (MIRANDA, 2012, p. 181). O fato do esporte ser visto como algo sem graça que acaba por desmotivar o professor, pode estar ligado a aplicação de métodos que não tornam as aulas interessantes, como as aulas que “têm como objetivo único ensinar o movimento técnico, preocupando-se apenas com o ‘saber fazer’” (PRADO; MATTHEISEN, 2007, p. 120). Por este motivo, não só o estudo do atletismo, mas o de qualquer outra modalidade esportiva tornar-se uma atividade monótona, maçante e desinteressante. De acordo com Miranda (2012, p. 182) cabe ao professor compreender que, para as crianças, o elemento lúdico deve ser preponderante

para que modalidades como o atletismo sejam atrativas. Pois ocorre que, em muitos casos, o atletismo é abordado com enfoque voltado em grande medida para o desenvolvimento das valências físicas e abordagens voltadas somente para o treinamento de força, velocidade e resistência, que serão demandadas nas provas em si e na busca de um aperfeiçoamento dos movimentos específicos de cada prova (MIRANDA, 2012, p. 182).

A criança dentro de sua postura investigativa e de intensa mudanças físicas deve ser levada por um caminho de descobertas para que conheça não só a prática do atletismo, mas que também o compreenda em sua totalidade, partir da produção dos significados históricos construídos dentro da sociedade, e que toda esta iniciação consciente seja lúdica e proveitosa. Portanto, para vencermos a resistência da aplicação de conteúdos que se diferencie, é importante basear-se pela literatura que tem defendido a aplicação do atletismo e de outros conteúdos relacionados ao esporte para além dos procedimentos curriculares básicos e tradicionais.

Extrapolando os limites escolares, evidenciamos que no Brasil e mais especificamente no Estado de São Paulo, a iniciação e a especialização esportiva são desenvolvidas, em grande parte, nos clubes esportivos particulares e em centros esportivos administrados por secretarias municipais (ARENA; BÖHME, 2000, p.185). Esta realidade não é cenário no município de Serrolândia-Bahia, pois não há clubes esportivos particulares ou grandes centros esportivos públicos, o que não impede a prática dos esportes, pois há espaços públicos que possibilitam o seu desenvolvimento.

Para Arena e Böhme (2000, p. 184) as atividades esportivas podem contribuir para um desenvolvimento biopsicossocial harmonioso da criança e do adolescente nos diferentes períodos etários. Nesta perspectiva, o ensino do atletismo constitui-se um meio importante no processo ensino-aprendizagem, pois reúne um vasto campo de formas de movimento como correr, marchar, saltar, lançar e arremessar (ZANON; ROCHA JR., 2000, p. 60). Portanto, a iniciação da criança no esporte organizada por uma metodologia com base coerente ao ensino da modalidade esportiva, relacionada à faixa etária, poderá contribuir no desenvolvimento da criança.

Desta forma, Zanon e Rocha Jr. (2000, p. 59) entendem que a criança faz a experimentação de possibilidades e de seus limites motores através do movimento e que a partir do conhecimento corporal, a criança adquire a autoconfiança necessária para a formação da consciência corporal. Portanto, a iniciação esportiva deve ocorrer no período em que Teixeira

e Pini (1978) chamam de adolescência pré-puberal. Esta fase estende-se dos 10 a 12-14 anos, tendo como característica o despertar para as atividades desportivas. Nesta fase há o domínio da flexibilidade, do ritmo, do desenvolvimento da força e da velocidade em regime de resistência. Portanto, não se quer negar as capacidades ou benefícios do esporte, mas que o estudo não seja pura e simplesmente, alicerçado com base nas provas oficiais, na perspectiva de competições, estabelecimento dos melhores, aperfeiçoamentos da técnica e dos movimentos, apenas procedimentos, mas que sejam compreendidos os porquês da prática esportiva.

### **3.4 Corrida de Rua: Contexto Histórico, Benefícios à Saúde e Perspectivas**

A partir do fim da década de 1960, amparada principalmente pelas contribuições do médico americano Kenneth Cooper, a corrida de rua começou a ser observada como um elemento de melhoria na aptidão física e de busca pela saúde (COOPER, 1970; COOPER, 1972; SALGADO; CHACON- MIKAHIL, 2006; GOTAAS, 2009; SCHEERDER et al., 2015; GRATÃO; ROCHA, 2016; SHIPWAY; HOLLOWAY, 2016). Diante desse fato, a modalidade passou pelo fenômeno denominado *jogging boom*, que consiste no aumento no número de praticantes e no conseqüente crescimento no número de eventos (SALGADO; CHACON- MIKAHIL, 2006; GOTAAS, 2009; SCHEERDER et al., 2015; GRATÃO; ROCHA, 2016; SHIPWAY; HOLLOWAY, 2016). O crescimento no número de participantes nas provas também foi impulsionado pela abertura das competições para a participação popular junto aos atletas de elite. Afinal, a partir da década de 1970 e, principalmente, nos anos 1980 várias corridas começaram a permitir a participação de praticantes de corrida ao lado de atletas de rendimento (GOTAAS, 2009; PRONI, 2011).

Em território brasileiro, esse aumento começou a ser notado um pouco mais tarde, por volta de 1990, assim como apontam Augusti e Aguiar (2011). Com a permissão da participação de corredores amadores juntamente aos atletas de maior rendimento esportivo, algumas transformações foram observadas no universo das corridas de rua; o que antes era um esporte exclusivamente competitivo passou a agregar, em um único evento, praticantes com perfis muito distintos (OLIVEIRA, 2010; ROJO, 2017A; 2017B; GRATÃO; ROCHA, 2016).

Como visto, atualmente as corridas de rua se constituem em um cenário bastante diverso e complexo, deixaram de ser apenas um evento competitivo e institucionalizado. Nesse sentido, a definição de esporte apresentada por Barbanti (2012, P. 57) abarca o cenário mais regulamentado:

[...] uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos.

Com uma conceituação mais plural, Marchi Júnior e Afonso (2007) propõem uma definição polissêmica do esporte, apontam para a existência de distintas formas dos indivíduos se apropriarem das práticas esportivas. Segundo os autores, o esporte se configura nas seguintes manifestações: escolar, lazer, saúde/qualidade de vida, reabilitação, rendimento/performance; e profissional. As observações feitas por Marchi Júnior e Afonso (2007) se mostram bastantes presentes no universo das corridas de rua, uma vez que, conforme apontam Gratão e Rocha (2016), indivíduos com diferentes formas de apropriação da prática podem estar presentes num mesmo evento. Assim, os novos tipos de corredores que se mostram presentes nas atuais corridas de rua, além de perfis distintos, têm objetivos e motivos de adesão à prática diferentes do que aqueles que a procuram como uma atividade competitiva. A pesquisa de Balbinotti et al. (2015), por exemplo, indica que, além da competitividade, existem como fatores motivadores a sociabilidade, o controle do stress, a saúde, a estética e o prazer. Tais questões também foram corroboradas na pesquisa de Gratão e Rocha (2016).

A prática regular e sistemática de atividade física tem sido motivo de intensas pesquisas na perspectiva de cada vez mais demonstrar os benefícios deste hábito. Do ponto de vista de prevenção a doenças crônicas, as duas maiores instituições de estudo em saúde e exercício físico, o American College of Sports Medicine (ACSM) e a American Heart Association (AHA) preconizam a prática de atividades físicas de longa duração e com intensidade moderada, que envolvam grandes grupamentos musculares. Ou seja, exercícios preponderantemente aeróbicos, pois apresentam poucas restrições.

Estas características podem ser relacionadas com a modalidade de corrida outdoor, que na atualidade contempla um grande número de praticantes devido ao baixo custo e os benefícios que apresentam, como a "melhora na sensibilidade a insulina, redução na quantidade de gordura corporal e concentrações de triglicédeos, LDL, e colesterol total, aumento de massa magra e óssea, potência aeróbica e capacidade antioxidante, redução da pressão arterial pós exercícios, melhora do humor, ou seja, todos os fatores importantes e relevantes a qualidade de vida". No entanto, recentes estudos sobre corrida têm demonstrado forte correlação com incidência de lesões quando relacionados a fatores intrínsecos, como: anormalidade biomecânica e anatômicas, menor flexibilidade, histórico de lesões, características antropométricas, densidade óssea, composição corpórea e maior força muscular, idade, e fatores extrínsecos ligados a preparação ou a prática da corrida como: duração da sessão, longa

quilometragem semanal, erros de planejamento e execução do treinamento, tipos de superfície do treino, tipo de calçado, tipo de percurso, alimentação, hidratação e práticas concomitantes de outras modalidades esportivas, entre outros possíveis fatores, mas não citados neste trabalho.

Tonoli et al. (2010) descrevem que os corredores iniciantes são os mais propensos às lesões, em alguns casos pelo fato de não terem certa experiência na modalidade. Em corredores de longa distância recreativos elas estão relacionadas à frequência semanal de corrida baixa. Em competidores de longa distância a maior incidência de lesões foi encontrada nos praticantes de seis ou mais vezes semanalmente e nos que não utilizavam calçados ortopédicos adequados. Nos maratonistas os fatores significantes foram históricos de lesões e a idade e nos praticantes de Cross country as lesões estão correlacionadas ao ângulo do quadríceps nas subidas inerentes aos percursos.

Relacionados à incidência de lesões, observa-se nos artigos uma variação entre 19,4% a 92,0% em membros inferiores, sendo o joelho a região mais acometida. Hino et al (2019) verificou que 1/3 do sexo masculino e 1/4 do sexo feminino sofreram lesão nos seis meses que antecederam o início das provas de corrida de rua. Ferreira et al. (2012) verificou uma prevalência de lesões de 40% em 100 atletas amadores. Já Pazin et al (2008) identificou uma prevalência de 37,7% de lesões em 115 participantes de provas de corridas de rua.

Desta forma, a prática de corrida de rua requer cuidados essenciais, e, tanto o profissional da área quanto o praticante devem ter conhecimentos sobre as variáveis desta prática minimizando assim as possíveis consequências. De acordo com Hino et al. (2019) “os indivíduos que a praticam, seja no âmbito competitivo ou recreativo, estão expostos aos eventuais riscos associados”. Se os ganhos oriundos dessa atividade são inegáveis, segundo Dallari (2009), ainda há polêmica sobre o bem estar físico associado a essa prática que tem se popularizado ao longo dos anos. Isso devido ao fato de a corrida de rua estar associada à alta incidência no número de lesões em praticantes dessa modalidade, o que pode vir a ser um problema para os corredores de rua.

De acordo com Hulleman (1978, apud FEITOSA; MARTINS JÚNIOR, 2000, p. 139), Espanha (1989, apud FEITOSA; MARTINS JÚNIOR, 2000, p. 139) e Horta e Custódio (1991, apud FEITOSA; MARTINS JÚNIOR, 2000, p. 139), a lesão é limitada aos traumatismos e ferimentos que ocorrem com regularidade nos esportes ou a uma anomalia física que impede o bom desempenho de um indivíduo ou impede a sua prática esportiva. Além disso, as lesões podem ocorrer em qualquer fase da atividade e estão relacionadas à realização de movimentos

de repetição. Ou seja, as lesões são condicionadas por traumatismos de repetição das estruturas ósteotendinosas dos membros inferiores e da coluna vertebral, resultando em fraturas de fadiga, além de lesões dos tecidos moles (FEITOSA; MARTINS JÚNIOR, 2000).

### **3 METODOLOGIA**

Esta pesquisa é caracterizada como quantitativa, ao consistir em analisar os dados sob a dimensão quantitativa, sendo a amostra constituída a partir de critérios de conveniência. Utilizou-se para coleta dos dados um questionário estruturado, com perguntas abertas e fechadas, as mesmas foram validadas com a participação do orientador, em consenso final da análise dos termos e conteúdo, resultando em um questionário transparente. Participam deste estudo 51 corredores amadores, sendo 35 do gênero masculino e 16 do gênero feminino.

A amostra foi constituída de forma aleatória por corredores de ambos os gêneros. Como critérios de inclusão utilizou-se:

- Pessoas com idade entre 18 anos e 70 anos de idade;
- Tempo de prática igual ou maior a seis meses;
- Frequência semanal de treino de no mínimo duas vezes;
- Tempo de treino superior a 30 minutos;
- Com ou sem orientação de um profissional da Educação Física.

Para critério de exclusão utilizou-se:

- Corredores que não se enquadram em nenhum dos requisitos apresentados nos critérios de inclusão.

O local de aplicação dos questionários foi no DECATHLON SHOPPING/CAMPINAS SP, no momento da entrega dos kits para os corredores participantes da “36ª Corrida Integração”. De forma aleatória, o pesquisador abordava os inscritos na corrida e os informavam sobre o projeto, seus objetivos e finalidade; ao acordarem em participar da pesquisa os mesmos respondiam ao questionário sob supervisão do pesquisador responsável.

Mediante a coleta dos dados, estes foram categorizados e organizados para a elaboração das discussões e conclusões do estudo.

A pesquisa sob o ponto de vista ético, não apresentou dano algum, de ordem física ou psicológica para os entrevistados, pois os mesmos foram cientificados do sigilo e evidentemente, da completa desnecessidade de qualificação pessoal.

Em contraponto, os dados obtidos poderão contribuir ao longo do tempo para análises de produção de novos estudos com corredores de rua amadores sob o perfil destes bem como a rotina de treino, podendo ainda abordar para considerações futuras o tema lesões, possíveis mecanismos de prevenção, identificação clínica das lesões, seus tratamentos e prevenções, assegurando disposição na continuidade dos treinamentos e participações nos eventos esportivos.

#### **4 ANÁLISE DOS DADOS**

Os dados foram tabulados na planilha eletrônica Excel do Microsoft, e categorizados de acordo com o questionário. Posteriormente, foram estratificados e analisados por cálculos estatístico em calculadora científica Hp 9s e para os dados descritivos foi utilizada frequência absoluta, relativa, média e desvio padrão. O teste de normalidade foi o de Poisson, a comparação de médias o teste t de Student para amostras independentes e o teste de Spearman's para a correlação dos dados coletados.

#### **5 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Ao considerarmos os resultados da tabela 1 em relação ao perfil dos corredores de rua subdivididos por gênero, podemos inferir que 61,12 % dos homens possuem idade superior aos 41 anos, para os participantes do gênero feminino 66,66% encontram-se na faixa de 31 a 40 anos de idade.

Em relação a descrição das variáveis de perfil, conforme padrão internacional para avaliar o grau de sobre peso e obesidade, o IMC é obtido dividindo o peso pela altura ao quadrado, sendo considerado normal para os valores entre 18,5 e 24,9 e sobrepeso acima de 28,60. Os dados analisados sob a distribuição por gênero, temos que 44% dos

corredores apresentou-se com sobrepeso, e 60% das corredoras estavam com peso normal, considerado ideal para a prática do esporte.

Em relação ao tempo de prática da modalidade corrida de rua, houve maior proporção da amostra que relatou correr há mais de cinco anos, entretanto, isso ocorreu com o gênero masculino (50%), toda via para as mulheres, temos que 40% delas correm a mais de 2 anos e a menos de 4 anos, considerando um período acima de 5 anos, apenas 20% das mulheres se equiparam aos homens. Ambos os gêneros, responderam preferirem treinamentos no período matutino, como pode ser observado na resposta de 52,77% dos homens e 73,33% das mulheres.

**Tabela 1** - Descrição das variáveis de perfil participantes, subdivididos por gênero

| variáveis do perfil  |                     | Sexo      |       |                |          |       |                | TOTAL |
|----------------------|---------------------|-----------|-------|----------------|----------|-------|----------------|-------|
|                      |                     | Masculino |       |                | Feminino |       |                |       |
|                      |                     | f         | %     | $\bar{x}$ + DP | f        | %     | $\bar{x}$ + DP |       |
| Idade dos Corredores | Até 20 anos         | 1         | 2,77  | 19,98 ±12,4    | 0        | 0     | 24,99+ 24,20   | 1     |
|                      | 21 a 30 anos        | 5         | 13,88 |                | 2        | 13,33 |                | 7     |
|                      | 31 a 40 anos        | 8         | 22,22 |                | 10       | 66,66 |                | 18    |
|                      | 41 a 50 anos        | 13        | 36,11 |                | 1        | 6,66  |                | 14    |
|                      | > 51 anos           | 9         | 25,01 |                | 2        | 13,33 |                | 11    |
| IMC                  | peso normal         | 14        | 38,88 | 3,32+-12,0     | 9        | 60,00 | 3,33+-21,7     | 23    |
|                      | sobre peso          | 16        | 44,44 |                | 5        | 33,33 |                | 21    |
|                      | obesidade grau 1    | 6         | 16,66 |                | 1        | 6,66  |                | 7     |
| Tempo de Prática     | 0 a 6 meses         | 3         | 8,33  | 14,28+/-2,99   | 1        | 6,66  | 14,28+-5,56    | 4     |
|                      | 7 a 12 meses        | 4         | 11,11 |                | 1        | 6,66  |                | 5     |
|                      | 13 a 24 meses       | 5         | 13,88 |                | 2        | 13,33 |                | 7     |
|                      | 25 a 36 meses       | 3         | 8,33  |                | 3        | 20,00 |                | 6     |
|                      | 37 a 48 meses       | 1         | 2,77  |                | 3        | 20,00 |                | 4     |
|                      | 49 a 60 meses       | 2         | 5,55  |                | 2        | 13,33 |                | 4     |
|                      | 61 a 430 meses      | 18        | 50,00 |                | 3        | 20,00 |                | 21    |
| Período de Prática   | Matutino            | 19        | 52,77 | 14,99+/-17,6   | 11       | 73,33 | 3,33+/-28,8    | 30    |
|                      | Vespertino          | 4         | 11,11 |                | 0        | 0     |                | 0     |
|                      | noturno             | 10        | 27,77 |                | 3        | 20,00 |                | 13    |
|                      | Periodos Alternados | 3         | 8,33  |                | 1        | 6,66  |                | 4     |
| Total                |                     |           |       |                |          |       |                |       |

Fonte: Construída pelo autor. Frequência absoluta (f) Frequência relativa (%)

Na tabela 2 estão representados os dados das variáveis de treinamento relacionados ao gênero. Identificou-se que a frequência semanal de treino de três vezes tem maior incidência para o gênero masculino sendo de 38,88%, assim como treinos que duram (60-75)' correspondem a 50% dos homens e distância média diária entre (13 a 15) km perfaz 49% dos corredores. A frequência semanal de treino para o gênero feminino

foi de 04 vezes por semana correspondendo a 33,33% das entrevistas, ao considerar a distância média diária, temos que 46,66% das mulheres percorreram de 13,0 a 15,0 km, e para 53,33% das corredoras a duração do treino esteve entre 80' a 120'.

Quanto à orientação específica para o desenvolvimento dos treinos, 52,77% dos homens possui alguma orientação, enquanto apenas 40% das mulheres recebem algum tipo de orientação de professores da área da educação física.

**Tabela 2** - Frequência, intensidade e volume de treinos

| Variáveis              |                         | Sexo      |        |          |        | Total |
|------------------------|-------------------------|-----------|--------|----------|--------|-------|
|                        |                         | Masculino |        | Feminino |        |       |
|                        |                         | f         | %      | Feminino | %      |       |
| Frequência semanal     | 2                       | 11        | 30,55  | 3        | 20,00  | 14    |
|                        | 3                       | 14        | 38,88  | 4        | 26,66  | 18    |
|                        | 4                       | 6         | 16,66  | 5        | 33,33  | 11    |
|                        | 5                       | 1         | 2,77   | 3        | 20,00  | 4     |
|                        | 6                       | 0         | 0      | 0        | 0      | 0     |
|                        | 7                       | 4         | 11,11  | 0        | 0      | 4     |
| Distância média diária | 3 a 4,9 km              | 2         | 5,55   | 1        | 6,66   | 3     |
|                        | 5 a 6,9 km              | 4         | 11,11  | 4        | 26,66  | 8     |
|                        | 7 a 8,9 km              | 0         | 0      | 2        | 13,33  | 2     |
|                        | 9 a 10,9 km             | 1         | 2,77   | 0        | 0      | 1     |
|                        | 11 a 12,9 km            | 2         | 5,55   | 1        | 6,66   | 3     |
|                        | 13 a 15 km              | 27        | 75,00  | 7        | 46,66  | 34    |
| Duração Treino diário  | 20 a 35 min             | 1         | 2,77   | 1        | 6,66   | 2     |
|                        | 40 a 55 min             | 5         | 13,88  | 2        | 13,33  | 7     |
|                        | 60 a 75 min             | 18        | 50,00  | 4        | 26,66  | 22    |
|                        | 80 a 120 min            | 12        | 33,33  | 8        | 53,33  | 20    |
| Possui orientação      | Não                     | 17        | 47,23  | 9        | 60,00  | 26    |
|                        | Profissional Ed. Física | 19        | 52,77  | 6        | 40,00  | 25    |
|                        | Grupo de corrida        | 0         | 0      | 0        | 0      | 0     |
| <b>Total</b>           |                         | 36        | 100,00 | 15       | 100,00 | 51    |

Fonte: Construída pelo autor. Frequência absoluta (f) Frequência relativa (%)

Ao analisar a tabela 3 observamos a incidência de lesões por gêneros. Aos entrevistados foi questionado se os mesmos realizavam algum trabalho que julgam preventivo em relação as lesões, verificou-se que 52,77% dos corredores do gênero masculino realizam algum trabalho preventivo, para os corredores do gênero feminino esta porcentagem caí para 46,66%, relataram como preventivo a musculação, dentre outros, sendo a musculação mais apontada para o gênero masculino. Quanto a lesões

ocorridas desde o início da prática de corrida, constatou-se que 63,77% dos corredores do gênero masculino e 46,66% do gênero feminino não tiveram nenhuma lesão desde que iniciaram a prática da corrida de rua.

Quando referido na tabela “outras lesões”, corresponde a lesões de ombro, inflamação na coxa, tendão calcâneo, nervo ciático, pés, entorses de tornozelo e musculo tibial anterior. Dos entrevistados, 90% dos participantes não sofreram nenhuma lesão no último ano, e as regiões de maior incidência foram nos membros inferiores especificamente, musculares na coxa e perna para os corredores do gênero masculino (61,53%). Para 20% das mulheres a região de maior incidência de lesão foi no joelho.

No que tange o tratamento dessas lesões, para 36,12% dos corredores do gênero masculino que já se lesionaram alguma vez, relataram que o tratamento mais recorrente foi com fisioterapia de reforço muscular, associado a medicamentos isentos de prescrições (MIPs), de uso pontual. As corredoras que já se lesionaram alguma vez (46,66%) e realizaram tratamento, fizeram reforço muscular e fisioterapia; e uso local de (MIPs).

**Tabela 3-** Incidência de lesões por gênero

| Incidencia de lesões                            |                  | Sexo      |               |           |               | Total     |
|---|------------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|
|   |                  | Masculino |               | Feminino  |               |           |
|   |                  | f         | %             | f         | %             |           |
| Realiza trabalho preventivo                     | Sim              | 19        | 52,77         | 7         | 46,66         | 26        |
|   | Não              | 17        | 47,22         | 8         | 53,33         | 25        |
| Quantidade de lesões desde que começou a correr | Nenhuma          | 23        | 63,88         | 8         | 53,33         | 31        |
|   | 1                | 6         | 16,66         | 3         | 20,00         | 9         |
|   | 2                | 2         | 5,55          | 2         | 13,33         | 4         |
|   | 3                | 5         | 13,88         | 2         | 13,33         | 7         |
|   | 4                | 0         | 0             | 0         | 0             | 0         |
|   | mais de 4        | 0         | 0             | 0         | 0             | 0         |
| Quais lesões desde que começou a correr         | Nenhuma          | 0         | 0             | 8         | 53,33         | 8         |
|   | Joelho           | 0         | 0             | 3         | 20,00         | 3         |
|   | Muscular - Perna | 8         | 61,53         | 1         | 6,66          | 1         |
|   | Muscular - Coxa  | 4         | 30,76         | 2         | 13,33         | 6         |
|   | Outras           | 1         | 7,71          | 1         | 6,66          | 2         |
| Quantas lesões no último ano                    | Nenhuma          | 21        | 58,33         | 7         | 46,66         | 28        |
|   | 1                | 8         | 22,22         | 4         | 26,66         | 12        |
|   | 2                | 5         | 13,88         | 3         | 20,00         | 8         |
|   | 3                | 2         | 5,56          | 1         | 6,66          | 3         |
| Locais Lesionados no ultimo ano                 | Sem lesão        | 21        | 58,33         | 7         | 46,66         | 28        |
|   | Joelho           | 6         | 16,66         | 5         | 33,33         | 11        |
|   | Panturrilha      | 0         | 0             | 0         | 0             | 0         |
|   | Coxa             | 2         | 5,56          | 1         | 6,66          | 3         |
|   | Outras           | 7         | 19,44         | 2         | 13,33         | 9         |
| <b>Total</b>                                    |                  | <b>36</b> | <b>100,00</b> | <b>15</b> | <b>100,00</b> | <b>51</b> |

Fonte: Construída pelo autor. Frequência absoluta (f) Frequência relativa (%)

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os resultados obtidos foram considerados fundamentais para traçar o perfil dos corredores de rua amadores que participaram da “36ª Corrida Integração” Campinas-SP no ano de 2019, bem como sua rotina de treinos. Os resultados obtidos apresentaram diferenças significativas ao que tange os gêneros em relação a idade, IMC, tempo de prática da modalidade e músculos lesionados. Outro fato que chama atenção diz respeito a baixa presença de Educadores Físicos assistindo os praticantes ainda que, isso possa lhes custar a privação de seus movimentos por tempo indeterminado ou mesmo afastamento definitivo da atividade física. O trabalho também apontou uma compreensão de uma estreita ligação em busca de corpo e mente sã para a vida saudável. Manter-se

ativos por maior tempo com a prática de corrida, certamente refletem na busca da melhor qualidade de vida cujos parâmetros: bem-estar Físico, mental, psicológico e emocional, relacionamentos sociais, principalmente entre famílias e amigos se apresentam como prioridade nessa modalidade de desporto de maneira inquestionável.

## 7 REFERÊNCIAS

Ferreira AC, Dias JMC, Fernandes RM, Sabino GS, Anjos MTS, Felicio DC. Prevalência e fatores associados a lesões em corredores amadores de rua do Município de Belo Horizonte, MG. *Rev. Bras Med. Esporte.*2012;18(4):252-5.

Fredericson M, Misra AK. Epidemiology and aetiology of marathon runnings injurie. *Sports Med.*2007;37(4-5):437-9.

Gellman R, Burns S. Walking aches and running pains. Injuries of the foot and ankle. *Prim Care.*1996;23(2):263-80.

Hino AAF Reis RS, Rodrigues Anez CR Fermino, RC. Prevalência de Lesões em corredores de rua e fatores associados. *Rev Bras Med Esporte.*2019;15(1)36-9.

Hotman JM, Macera CA , Ainsworth BE, Martin M, Addy CL, Blair SN Association among physical activity level, cardiorespiratory fitness, and risk of musculoskeletal injury. *Am.J Epidemiol.* 2001;154(3):251-8.

Hreljac A, Marshall RN, Hume PA, Evaluation of lower extremity overuse injury potential in runners. *Med Sci Sports Exerc.*2000;32(9):1635-41.

INCIDENCE OF INJURIES ON STREET RUNNING PRACTITIONERS IN CRICIÚMA CITY, BRAZIL Gabriel Mamoru Masuda Rangel<sup>1</sup>(Educador Físico). Joni Márcio de Farias<sup>2</sup>(Educador Físico).

Lun V, Meeuwisse WH, Stergiou P, Sthefanyshyn D. Relation between running injury and static lower limb alignment in recreational runners.

Messier SP, Legaut C, Schoenlank CR, Lewman JJ, Martin DF DeVita P. Risk factors and mechanisms of Knee injury runner. *Med Sci Sports Exerc.* 2008;40 (11); 1873-9.

Paluska SA. An overview of hip injuries in running. *Sports Med.* 2005;35(11);991-1014.

Pazin J, Duarte MFS, Poeta LS, Gomes MA. Corredores de rua: característica demográfica, treinamento e prevalência de lesões. *Rev. Bras Cineantropom Desempenho Hum.*2008;10(3)3:277-82.

Pedersen BK, Saltin B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scand J Med. Sci Sports.*2006;16(Suppl1)3:-63

Salgado JW, Chacon Mikahil MPT. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Conexões.* 2006;4(1):90-9.

Tonoli C, Cumps E, aerts I, Verhagen E, Meeusen R. incidence, risk factors and prevention of running related injuries in long-distance runners: a systematic review. *Sport&Geneeskunde*.2010;5:12-18.

van Gent RN, Siem D, vanMiddelkoop M, van Os AG, Bierma-Zeinstra SM, Koes BW. Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: a systematic review. *Br J Sports Med*.2007;41(8) 469-80.

Wen Dy Risk factors for overuse injuries in runners. *Curr sports med. Rep*. 2007;6(5):307-13.