

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JAMILE MOTA AMORIM

**CORRIDA COMO ATIVIDADE FÍSICA COM POSSIBILIDADES DE LEVAR O
INDIVÍDUO AO VÍCIO PELA PRÁTICA**

SÃO LUÍS

2022

JAMILE MOTA AMORIM

**CORRIDA COMO ATIVIDADE FÍSICA COM POSSIBILIDADES DE LEVAR O
INDIVÍDUO AO VÍCIO PELA PRÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão como requisito para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Alex Fabiano Santos Bezerra

SÃO LUÍS

2022

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

AMORIM, JAMILE.

CORRIDA COMO ATIVIDADE FÍSICA COM POSSIBILIDADES DE
LEVAR O INDIVÍDUO AO VÍCIO PELA PRÁTICA / JAMILE AMORIM. -
2022.

33 p.

Orientador(a): ALEX BEZERRA.

Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física,
Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2022.

1. Atividade Física. 2. Corrida. 3. Vício. I.
BEZERRA, ALEX. II. Título.

JAMILE MOTA AMORIM

**CORRIDA COMO ATIVIDADE FÍSICA COM POSSIBILIDADES DE LEVAR O
INDIVÍDUO AO VÍCIO PELA PRÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão como requisito para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Aprovada em: ____/____/ 2022.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Alex Fabiano Santos Bezerra (Orientador)

1º Examinador

2º Examinador

“[...] afinal, o ser humano já corria, saltava obstáculos e lançava objetos, muito tempo antes de fabricar suas primeiras flechas, de aprender a montar em cavalo e de nadar.”

(CBAAt, 2008 p.6)

À família, Teka e Pitoco.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me dar forças e me enviar sinais que sou capaz de atravessar caminhos difíceis.

Ao Professor Dr. Alex Fabiano Bezerra foi quem me apresentou a corrida de rua, com toda a sua paixão e vibração às conquistas que ela, a corrida, nos proporciona;

À minha mãe provou através dos meus incentivos que qualquer pessoa pode correr e ainda se livrar de uma fibromialgia conquistando pódios. Estes dois seres iluminados estão no mesmo patamar de importância neste trabalho. Conhecem minhas batalhas e conquistas e sou grata a eles por acreditarem em mim, estarem ao meu lado e não me deixarem desistir.

Obrigada a todos que indiretamente participaram seja no acolhimento, compreensão ou paciência, cito aqui em especial e reconhecimento profa. Juciléa Neres e Bruno Toledo.

Meus filhos, Isabela e Eduardo que aceitaram as abdições necessárias para que eu terminasse esse trabalho. Vocês me dão força!

Aos meus irmãos João e Inaê que transbordam energia positiva e alegria de viver, levantando meu ânimo mesmo diante das dificuldades.

Obrigada ao amigo Michel Temístocles, que me cobra quase diariamente esse diploma. Minha amiga comadre Samira Domingues a qual me espelho na profissional de Educação Física maravilhosa que é, e não menos importante minha maior saudade Graça Cardoso, (in memoriam) que certamente está feliz pela minha conclusão onde quer que esteja.

RESUMO

Corrida enquanto prática de atividade física com possibilidade de levar o indivíduo ao vício pela prática. O estudo tem como objetivo geral: analisar a corrida enquanto atividade física com possibilidade de levar o praticante ao vício pela prática. Como objetivos específicos procuraremos: identificar os principais fatores de adesão de corredores à prática regular da corrida como atividade física; levantar as principais características psicológicas apresentadas por corredores na literatura científica da área. A metodologia envolverá uma pesquisa bibliográfica com intuito de buscar referências científicas a partir de livros, artigos científicos indexados. Além disso, serão utilizados banco de dados e teses de mestrado e doutorado da CAPES, SCIELO e Google Acadêmico, revistas científicas especializadas, documentos e dados extraídos de sites oficiais e institucionais, pesquisas em periódicos, revistas e livros ofertados nas bibliotecas públicas, sem período de tempo definido. Os capítulos dos estudos abordaram de forma evolutiva a atividade física, a corrida enquanto atividade física, o movimento de correr e suas especificidades e a possibilidade do vício na corrida. Conclui-se que a adesão das pessoas à prática da corrida, envolve fatores que são também pertinentes a adesão a outras atividades físicas. Porém, a corrida por ser uma prática que exige um aprendizado técnico para se alcançar maiores resultados e benefícios. A disseminação da corrida para a grande massa populacional, ainda depende de políticas públicas de acesso e permanência, pois envolve ambiente propícios para a realização, bem como acesso a profissionais para melhor orientação sobre a ação de correr. No levantamento feito em periódicos científicos na área de saúde e esportes, encontrou-se uma escala de atitudes tem sido usada por alguns treinadores para reconhecer pessoas com possibilidade de estarem no vício dessa prática. Ficou evidente nos levantamentos que a maior incidência de pessoas em apresentarem o vício na corrida, são de pessoas advindas de outros vícios, ou seja, elas apenas trocam de vício.

Palavras-chave: Atividade Física. Corridas. Vício.

ABSTRACT

Running as a practice of physical activity with the possibility of taking the individual to the practice addiction. The study has as general objective: to analyze the race as a physical activity with the possibility of taking the practitioner to the addiction for the practice. As specific objectives we will seek to: identify the main factors of runners' adherence to the regular practice of running as a physical activity; to raise the main psychological characteristics presented by runners in the scientific literature of the area. The methodology will involve a bibliographic research in order to seek scientific references from books, indexed scientific articles. In addition, a database and master's and doctoral theses from CAPES, SCIELO and Google Scholar, specialized scientific journals, documents and data extracted from official and institutional websites, research in periodicals, magazines and books offered in public libraries, without period of defined time. The chapters of the studies approached physical activity, running as a physical activity, the running movement and its specificities and the possibility of running addiction in an evolutionary way. It is concluded that people's adherence to the practice of running involves factors that are also relevant to adherence to other physical activities. However, the race is a practice that requires technical learning to achieve greater results and benefits. The dissemination of the race to the great mass of the population still depends on public policies of access and permanence, as it involves an environment conducive to the performance, as well as access to professionals for better guidance on the action of running. In the survey carried out in scientific journals in the area of health and sports, it was found that an attitude scale has been used by some coaches to recognize people with the possibility of being addicted to this practice. It was evident in the surveys that the highest incidence of people presenting addiction to running are people coming from other addictions, that is, they just change addiction.

Keywords: Physical Activity.Races. Addiction

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	O INDIVÍDUO E A ATIVIDADE FÍSICA.....	12
2.1	Conceitos e definições de atividade física.....	12
2.2	Construção social da atividade física na evolução humana.....	13
2.3	Práticas de atividade física na promoção da saúde.....	15
3	O MOVIMENTO DE CORRER.....	17
3.1	Aspectos históricos e evolução do ato de correr.....	17
3.2	Conceitos e definições da corrida.....	18
3.3	Classificação das corridas.....	20
4	CORRIDA ENQUANTO ATIVIDADE FÍSICA.....	21
4.1	Benefícios da corrida na promoção da saúde.....	21
4.2	As corridas podem trazer algum malefício ao praticante?.....	23
4.3	Estratégias de promoção das corridas as pessoas de diversas idades.....	44
4.4	As competições como forma de promoção da corrida.....	24
5	CORRER E POSSIBILIDADE DE VÍCIO NA ATIVIDADE.....	27
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
	REFERÊNCIAS.....	32

1 INTRODUÇÃO

Todo ser humano faz Atividade Física uma vez que se movimenta, que realiza suas atividades da vida diária, em seu gasto energético seja maior que o de repouso, tais como vestir-se, ir ao trabalho, banhar-se, levantar da cama, arrumá-la, ir ao mercado, varrer a casa, passear com o cachorro, subir escadas, são exemplos de ações consideradas Atividades Físicas.

Outra forma de realizar Atividade Física é através do Exercício físico, o qual abrange algumas questões a mais, sendo considerado um subgrupo das Atividades Físicas. Sendo assim, entende-se que o exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada, e com repetições ao longo do processo e que objetiva a melhoria ou a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. (CASPERSEN et al., 1985).

Para realizar tais tarefas é necessário gozar de boa saúde. O conceito de saúde segundo (BOUCHARD et al., 1990), é definida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por um “continuum” com polos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano e a saúde negativa estaria associada à morbidade e, no extremo, à mortalidade. E uma das formas de o indivíduo ter saúde é mantendo a atividade física como hábito constante no seu dia a dia, já que saúde não pode mais ser considerada apenas ausência de doença.

Entre as diversas formas de movimento, de atividade física, a corrida é sem dúvida uma das atividades mais presente na evolução humana ao longo do tempo, portanto se faz necessário estudá-la, promovê-la, e principalmente trazer um nível de entendimento das pessoas na prática dessa atividade física, uma vez que ela promete uma melhora em todas essas condições de estado de saúde e aptidão acima citados.

Isso porque as pessoas que realizam a prática a deveriam fazer de forma orientada, ordenada, e cuidadosa aos limites das dimensões biológicas, psicológicas e sociais, e por ser uma prática de fácil acesso e democrática, as pessoas em posse do conhecimento da necessidade de realizar atividade física em prol de melhoria da sua saúde, buscam a corrida como forma de saírem do estado de sedentarismo, iniciando assim um treinamento por conta própria, menosprezando a necessidade da orientação de um profissional de Educação Física.

Nesse sentido, o reforço do conceito do ato de correr como promoção de saúde e bem-estar das pessoas é no mínimo uma condição básica, haja vistas os diversos acontecimentos precoces que podem acometer os praticantes, tais como: prática excessiva, lesões, abandono da prática, sentimentos negativos por ocasiões da prática, entre outros. Os profissionais envolvidos precisam saber lidar com esses acontecimentos para que possam criar as melhores estratégias para manter as pessoas com o gosto pela corrida praticando efetivamente e de acordo com seus objetivos.

As competições esportivas de corrida, as denominadas corridas rústicas, se constituem em etapa culminante, pois acabam sendo o grande movimento social eminentemente individual. Para muitos praticantes, as competições de corridas são os parâmetros em diversos entendimentos: avaliação da condição física; exibição de roupas e equipamentos; *status* pela condição financeira de ir a eventos nacionais e internacionais. Todos esses fatores contribuem aos objetivos do correr, e colocam essa prática no modismo que muitas outras já se envolveram.

Nesse entendimento, o praticante que não se encaixe nos requisitos elencados anteriormente poderá apresentar sentimentos negativos em relação a corrida na medida que não alcança o *status* desejado, o que o leva a buscar cada vez mais se inserir nestes parâmetros.

Com base nos argumentos acima relatados chega-se a seguinte situação problema: a corrida enquanto prática de atividade física, pode levar o indivíduo a desenvolver um vício pela prática?

Este estudo tem como objetivo geral: estudar a corrida enquanto atividade física com possibilidade de levar o praticante ao vício pela prática.

Como objetivos específicos pretende-se: identificar os principais fatores de adesão de corredores à prática regular da corrida como atividade física; levantar as principais características psicológicas apresentadas por corredores na literatura científica da área.

O estudo se justifica pela necessidade de melhor compreender a corrida enquanto atividade física bem como seus benefícios para as pessoas. No entanto, é necessário um bom entendimento dos fatores atrelados a essa prática, como o bem-estar geral e suas consequências de ordem biológica, psicológica e social, mas também os possíveis efeitos negativos de uma prática mal realizada, ou com efeitos psicológicos inversos dos que geralmente estão atrelados ao sentimento de correr.

Estudar a corrida nesse entendimento também poderá alertar professores de Educação Física sobre a resposta ao exercício dada pelos seus alunos, na medida que essas extrapolam o bom senso da prática realizada no tempo livre previamente estabelecido para ser realizada. Bem como poder identificar entre seus alunos, indícios de excesso por parte dos alunos a partir dos objetivos estipulados no processo de treino.

Estudar a corrida também poderá uma excelente forma de ajudar praticantes da corrida, a entender sua prática ao longo do tempo, entendendo que essa prática deverá ser duradoura ao longo do tempo, e não somente um modismo de prática de atividade física como muitos adeptos entendem.

O procedimento metodológico do estudo envolveu uma pesquisa dentro da abordagem qualitativa. Uma pesquisa qualitativa tem como característica básica estudar a problemática envolvendo a corrida e os possíveis efeitos nocivos ou não que podem levar ao vício de correr. Para tanto utilizou-se o delineamento da pesquisa bibliográfica.

Será realizado um levantamento de referenciais teóricos a partir de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa com intuito de buscar referencias científicas a partir de livros, artigos científicos indexados. Além disso, serão utilizados banco de dados e teses de mestrado e doutorado da CAPES, SCIELO e Google Acadêmico, revistas científicas especializadas, documentos e dados extraídos de sites oficiais e institucionais, pesquisas em periódicos, revistas e livros ofertados nas bibliotecas públicas, sem período de tempo definido. Para efeito de busca será usado as seguintes palavras-chave: “corrida enquanto atividade física”, “corrida rústica”, “vício na corrida”, “efeitos psicológicos da corrida”, no idioma português.

Após o levantamento das obras encontradas, será realizada uma leitura crítica com vistas a elaboração de texto dissertativo dos capítulos do estudo, e construção de quadro comparativo sobre a problemática do estudo. Além disso, pretende-se levantar instrumentos utilizados em pesquisas com objetivo de identificar sujeitos que se enquadrem dentro do estado psicológico de vício na prática da corrida.

2 O INDIVÍDUO E A ATIVIDADE FÍSICA

Nesse parágrafo trataremos sobre os conceitos de atividade física; a construção social da atividade física na evolução humana; e as diversas práticas de atividade física na promoção da saúde.

2.1 Conceitos e definições de atividade física

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) Atividade Física é definida como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo Atividades Físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

Para Caspersen et al. (1985), Atividade Física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Assim a quantidade de energia necessária à realização de determinado movimento corporal deverá traduzir o nível de prática da Atividade Física exigido por esse mesmo movimento.

De acordo com Taylor et al. (1978) o gasto energético associado à Atividade Física está diretamente relacionado a intensidade, a duração e a frequência com que se realizam as contrações musculares, além da quantidade de massa muscular envolvida nos movimentos corporais e à quantidade de energia necessária à realização de uma mesma tarefa motora poderão variar de indivíduo para indivíduo, ou ainda em razão da variação do peso corporal e do índice de aptidão física num mesmo indivíduo. Em se tratando de aptidão física, a Organização Mundial da Saúde (WHO,1978) define como “a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”.

Na literatura, não há um conceito exclusivo e específico sobre aptidão física, como cita Guedes e Guedes (1995), as definições antigamente eram privilegiando unicamente as capacidades individuais direcionadas às práticas de esportes, com a falsa ideia de que, para apresentar bom estado de saúde, seria necessário demonstrar elevada condição atlética. O que se vê atualmente, é que com a prática de atividades física diárias, as condições físicas, mentais e biológicas tem ganhos benéficos, ou seja “um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita cada um

não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas também evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver” (BOUCHARD et al., 1990). Sendo assim, o conceito apresentado por Pate (1983) de que: 'a aptidão física é o estado caracterizado por uma capacidade de executar atividades diárias com vigor e demonstração de traços e capacidades associados com o baixo risco de desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas', estão de acordo e atuais.

Para Marques e Gaya (1999), esta perspectiva contemporânea de relacionar aptidão física à saúde representa um estado multifacetado de bem-estar resultante da participação na atividade física. Supera a tradicional perspectiva do “*fitness*”, preconizada nos anos 70 e 80 - centrada no desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória - e procura inter-relacionar as variáveis associadas à promoção da saúde. Remete, pois, segundo Neto (1999) a um novo conceito de exercício saudável, no qual os benefícios ao organismo derivariam do aumento do metabolismo (da maior produção de energia diariamente) promovido pela prática de atividades moderadas e agradáveis.

Com base nos conceitos e definições anteriores vale comentar que a importância da atividade física para as pessoas é um fato amplamente aceito pela comunidade científica da área e pelos próprios praticantes. Isso fica evidente quando a pessoa sai do estado de sedentarismo e passa a colher os frutos de uma vida mais ativa e saudável.

No entanto, é evidente que para muitas pessoas o modismo da prática, e ou o *status* de pertencer a um grupo de praticantes, não lhes garante o entendimento da importância da atividade física ao longo da vida, e não somente em um período da vida. Os diversos grupos de pessoas, em diferentes idades e condições que fazem da prática de atividade física uma rotina de vida, são as que mais usufruem dos benefícios reais da prática. E correr, tem sido uma dessas práticas mais acessíveis a esse aglomerado de pessoas em diferentes condições.

2.2 Construção social da atividade física na evolução humana

O movimento sempre acompanhou o homem em seu processo de evolução. Da necessidade de se movimentar como forma de sobrevivência, passando pelo

treinamento de militar nas sociedades antigas, pela busca a saúde, finalidades estéticas entre outras formas. Portanto, concorda-se com Gallahue (2005) quando reforça que o movimento se estabelece como uma necessidade humana ao longo da vida.

Na pré-história não se tinha essas definições claras, mas o exercício físico já fazia parte da sua sobrevivência quando usado para caçar, ou até mesmo se proteger de predadores, o homem tinha que correr, nadar, pular, lançar, saltar, arremessar, enfim, até que essas habilidades foram durante a evolução do homem sendo aprimoradas para fortalecer seus exércitos. Na antiguidade, a lendária história do soldado que morreu logo após ter corrido mais de 40 km para anunciar a vitória dos Gregos sobre os Persas na guerra por volta de 490 a.C. dar-se origem a história das maratonas (OLIVEIRA, 2010).

A heroica corrida foi lembrada pelo historiador francês Michel Breal, que a relatou ao Barão Pierre de Coubertin, quando este organizava os primeiros jogos olímpicos da era moderna, em Atenas, 1896. Para encerrar o certame, Coubertin elegeu a corrida de maratona como símbolo supremo do espírito olímpico. Embora não haja nenhuma dúvida a respeito da ocorrência da batalha em Maratona entre as tropas de Milcíades e do chefe persa Dario, não existem relatos ou referências históricas que comprovem a existência de Fidípides e sua corrida. Mas a história era boa e inspirou o mais dramático evento do programa de competições. (CARDOSO, 1996, p 14)

Relacionar a motricidade com a saúde tem se tornado uma condição amplamente aceita pela área biológica no estudo do movimento do homem. Estar em estado saudável é estar em completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades (OMS).

O estado de sedentarismo presente na população aproxima cada vez mais as pessoas de doenças hipocinéticas, comprometendo o bem-estar e levando o indivíduo a ter uma vida mais dependente (GUEDES, 1995). O movimentar-se vem de encontro a este quadro nocivo, apontando um novo olhar sobre a saúde ao longo da vida sendo a Atividade Física umas das grandes promotoras desse benefício.

Os diversos tipos de práticas de atividade física realizadas pelos mais variados grupos de pessoas, foram ao longo do processo de evolução se estabelecendo à medida que eram inventados e aceitos pelas pessoas em seus lugares de convívios. Como exemplo, atividades no meio líquido eram e são práticas por pessoas que residem em locais propícios para esse tipo de atividade. Nesse

sentido, pode-se afirmar que a cultura do lugar atrelado ao seu ambiente físico estabeleceu o ordenamento da realização e aceitação das atividades físicas realizadas pelas pessoas.

Por outro lado, o movimento de correr ultrapassou esse limite do entendimento, haja vista, ser uma atividade natural do homem (FERNANDES, 2003). Pode-se afirmar que a corrida permeou todas as culturas e gerações e se estabeleceu como uma das atividades físicas que acompanhou o homem em seu processo de evolução.

2.3 Práticas de atividade física na promoção da saúde

Para Nielman (1999) o objetivo final da promoção da Atividade Física é a saúde. A saúde e a aptidão física são qualidades positivas que estão relacionadas com a prevenção da maioria das doenças, pois elas enfatizam o vigor e a energia para realizar trabalho físico e exercícios. Portanto ter saúde é necessário para uma boa qualidade de vida.

Gallahue (2005) destacou que a atividade física deve ser feita ao longo da vida, e não somente em uma das fases específicas como se tem percebido. Ou se faz durante a infância e adolescência por conta das atividades desenvolvidas nas escolas, ou se faz de forma forçada pela necessidade de busca da saúde após a meia idade e início da terceira idade.

Porém, já há alguns anos, a busca pela boa saúde e qualidade de vida tem sido foco de muitas pessoas. Rotinas desgastantes, falta de tempo para exercitar-se são aspectos que estarão sempre presente no dia a dia das pessoas. Não se pode deixar de citar o fato de que a Pandemia pelo novo Corona vírus reacendeu a preocupação em aderir hábitos saudáveis e dar mais valor à saúde física, mental e espiritual.

Atividades ao ar livre foram as mais procuradas e aceitas por várias populações de diversas idades, sendo a corrida de rua uma grande aliada à melhora da capacidade respiratória, cardíaca, aptidão física para desenvolver as atividades diárias, e a sensação de bem-estar que esta prática promove, fazendo assim que seus adeptos retornem no dia seguinte e se motivem cada vez mais a manterem -se ativos.

Dentre os vários tipos de atividade física, a corrida estabelece uma relação íntima com seu praticante. Primeiro por ser uma prática individualizada, e que cada pessoa avalia seus pontos da prática, qual seja: o ambiente físico da prática, o tempo destinado a correr, a periodicidade, e a intensidade. Correr é certamente uma prática saudável, acessível, e com muitos benefícios de ordem física e emocional para seu praticante.

Porém, a decisão de correr não é tão fácil de se ter devido a disputa com as mais variadas atividades, e bem mais atraentes que a corrida. Os cenários das atividades aquáticas por exemplo; das atividades usando bicicletas, embarcações; equipamentos das mais variadas espécies atreladas a determinados tipos de atividade física, são bem mais atrativos para as pessoas do que a corrida.

Assim, o que a corrida teria que despertasse tanto interesse das pessoas em geral? É muito comum encontrar pessoas que acumulam experiências motoras diferentes em diversos tipos de atividade física e esportes. Como também, pode-se encontrar pessoas que realizam um único tipo de atividade. Portanto, o fator determinante pode ser a consciência corporal advinda com a prática e que lhes reserva determinado tipo de prazer em realizar. Sendo assim, o ponto importante seria um desenvolvimento dessa prática, atrelada a uma qualidade de trabalho desenvolvido por profissionais da área da Educação Física.

Outra questão muito maior, seria a boa exploração do conteúdo atletismo nas escolas, o que faria com que muitas crianças de jovens pudessem ampliar seus níveis de entendimento sobre a prática da corrida. Dessa forma, os estudantes poderiam ter o gosto em realizar a corrida e outras modalidades atléticas ao longo da via. Porém, temos o entendimento a dificuldade em operacionalizar o conteúdo atletismo nas escolas, devido a inúmeros fatores contra essa possibilidade didática.

3 O MOVIMENTO DE CORRER

Para abordarmos esse tópico trazemos no primeiro momento alguns elementos que marcaram a história das corridas. Nesse sentido, resumiremos o texto a alguns fatos que se jugou relevante em relação as corridas. Em seguida será abordado os conceitos, definições e classificação das corridas, e por fim, os seus principais benefícios.

3.1 Aspectos históricos e evolução do ato de correr

O Atletismo conta a história esportiva no homem no Planeta, e é chamado de esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar, lançar (PERNISA, 1980). A primeira competição esportiva de que se tem notícia foi uma corrida, nos Jogos de 776 A.C., na cidade de Olímpia, na Grécia, que deram origem às Olimpíadas.

Os primeiros Jogos Olímpicos, os gregos já organizavam competições de corrida de velocidade. Era a prova dos 192 metros, equivalente a 600 pés de *Herácles*. Essa corrida era chamada pelos gregos de Estádio. Assim as competições iam desde provas de um estádio a até doze estádios, que correspondia em provas de velocidade e resistência hoje. (FERNANDES, 2003).

Muitas corridas aconteciam durante as cerimônias culturais e religiosas. Em 776 ac “Corobeus” correu 200 jardas (192 m) e se consagrou o primeiro e o mais antigo herói do atletismo. Corobeus não teve direito a medalha, mas ganhou uma estátua em sua homenagem (MATTHIESEN, 2013).

Dentre as diversas formas conta para se locomover, desde o seu nascimento, a corrida é aquela que chama maior atenção, por ser o meio mais rápido e também por ser utilizada em formas de competição na maioria dos esportes. O povo grego, nos primórdios de nossa civilização, já expressava uma forte tendência artística, refletindo a plasticidade com que executavam as corridas atléticas uma das características de sua cultura excepcional. (FERNANDES, 2003, p. 12)

O movimento de correr, além de ser natural, e fazer parte do processo de evolução do homem, no esporte ganha grande importância por se fazer presente na maioria das modalidades. Nesse sentido, pode-se afirmar que correr é uma arte passada de gerações em gerações, e que reescreve a sua própria história, a

dependem da atribuição dada pelas pessoas.

Um momento marcante na história das corridas aconteceu ao final dos anos 70 nos Estados Unidos, quando o médico Kenneth Cooper difundiu suas ideias sobre o movimento de correr. Para ele a participação popular da corrida deveria ser difundida, e as competições deveriam envolver tanto atletas de elite como amadores e das mais diferentes idades. Cooper criou o muito conhecido “Teste de Cooper” referenciando o tempo de 12 minutos de corrida como uma excelente forma de avaliar o condicionamento físico. Por muito se associou, e ainda acontece, a palavra *cooper* como sinônimo de corrida. Isso revela a importância de Kenneth Cooper no cenário das corridas no ocidente. (MATTHIESEN, 2013).

3.2 Conceitos e definições da corrida

O Guia IAAF (2004) estabeleceu que o objetivo principal da corrida é maximizar a velocidade média ao longo da prova. Em se tratando de velocidade o atleta deve concentrar-se em alcançar e manter a velocidade máxima. No caso das corridas com barreiras a concentração deve ser a mesma, adicionando a passagem da barreira. Nas corridas de distâncias mais longas o principal objetivo é otimizar a distribuição do esforço ao longo do percurso.

No aspecto biomecânico a corrida é determinada pela frequência e pela amplitude da passada. A amplitude ideal da passada é majoritariamente determinada pelas características físicas do praticante e pela força exercida em cada passada. A frequência ideal da passada está dependente dos mecanismos de corrida, da técnica e da coordenação do praticante. (IAAF, 2004).

A estrutura do movimento da corrida engloba a fase de apoio e a fase de voo. A fase de apoio pode ser dividida em duas fases: apoio à frente e impulsão; enquanto a fase de voo também pode dividir-se em duas fases, balanço e recuperação. As duas partes em que se divide a fase de apoio são de grande importância. Na fase de apoio à frente há uma desaceleração do movimento contínuo do corpo do atleta. (FERNANDES, 2003).

A fase de impulsão é a única em toda a estrutura da passada que acelera o corpo. O objetivo do atleta é exercer a maior quantidade de força no solo, no espaço de tempo mais curto possível. Esta força é produzida pela contração dos músculos da perna e pela libertação da energia acumulada no momento de extensão da perna. Para

se alcançar uma aceleração máxima em cada passada é essencial que haja uma extensão completa do tornozelo, joelho e articulações da anca em combinação com um balanço ativo da perna livre e uma ação dinâmica e coordenada dos braços. (FERNANDES, 2003).

Com base nas afirmações dos autores anteriormente citados nesse tópico, podemos ousar a dizer que correr de forma eficiente não é fácil, apesar da corrida ser um movimento natural. Para correr ao longo da vida é necessário aprendizado técnico, para que aliado as características individuais do praticante, poder se tornar um movimento mais plástico possível.

Pode-se facilmente perceber nos locais de prática pessoas correndo de forma desordenada, pouco eficiente, e que em muitos casos, completamente fora dos padrões do movimento de correr. Isso acontece devido suas características físicas em primeiro momento, mas também pela falta de aprendizado do movimento técnico. As consequências podem girar em torno de lesões precoces, abandono da prática, sentimento negativos em geral em relação ao correr, mesmo tendo interesse em realizar.

Um estudo que merece destacar é a obra produzida por Daniels (2013). Em um livro com foco no treinamento de corredores amadores e profissionais. O estudo elencou algumas características do público participante das corridas de fundo: 1) aqueles que têm habilidade inerente e motivação para utilizá-la; 2) os que têm habilidade para executar bem, mas não são motivados para utilizá-la; 3) aqueles sem muita habilidade, mas com grande motivação para atingir o sucesso; 4) os sem habilidade e sem motivação.

O primeiro grupo de corredores é constituído pelos campeões – eles quase sempre têm um bom desempenho. O segundo contribui de modo significativo para a frustração do treinador. Este vê o potencial em seu atleta, mas há pouco ou nenhum desejo por parte do indivíduo em utilizá-lo. Os corredores do terceiro grupo satisfazem o treinador, mas frustram a si; eles têm a vontade que os leva a serem campeões, mas lhes falta a constituição genética, fazem exatamente o que o treinador lhes diz, experimentam todos os exercícios imagináveis e correm tantos quilômetros quanto podem em um dia. São candidatos ao sobre treinamento sendo superados pelos corredores do tipo 2. É provável que você já tenha visto esses dois tipos em ação: o atleta “natural”, que raramente treina, come ou dorme certo, mas que consegue superar o corredor bastante motivado, não dotado e frustrado. É triste ver isso, mas acontece a todo o momento. (DANIELS, 2013, p. 20)

Pode-se perceber que tais características são bem marcantes também no público brasileiro. Em algumas das vivências profissionais pude verificar tais características, e diante delas estratégias foram tomadas para alinhar os corredores as suas características psicossociais e biológicas, tudo de maneira individualizada, mas respeitando os interesses de cada praticante.

3.3 Classificação das corridas

Fernandes (2003) classifica as corridas de acordo com a organização, quanto ao desenvolvimento, quanto ao esforço fisiológico, quanto ao ritmo, quanto as provas olímpicas de corrida, corridas *indoor*, e quanto ao piso. O autor descreve as diferenças em cada categoria estabelecida.

Para efeito deste trabalho optamos por destacar a classificação quanto ao ritmo que engloba as corridas de velocidade pura (100 e 200 metros); velocidade prolongada (400 metros); meio-fundo (800 e 1.500 metros); fundo (5.000 e 10.000); e grande fundo (maratona). (FERNANDES, 2003, p. 14).

Em se tratando da classificação quanto ao esforço o destacamos a questão da resistência aeróbia ou geral, que se enquadra melhor nos objetivos deste trabalho, pois determina as provas de 5.000 e 10.000 metros e a maratona. Todas essas distâncias se enquadram no percurso geralmente utilizado para as chamadas corridas rústicas. Além disso, percebe-se que boa parte dos praticantes de corrida, estabelecem as distâncias de até 10 km como metas de seus treinos.

O processo de treino dessas distâncias podem ser realizados através de métodos diferenciados de treino, e estratégias de motivação estabelecidas por treinadores. Porém, em muitos casos, os próprios praticantes alteram os princípios a fim de melhorar suas performances de maneira mais acelerada, o que pode trazer problemas sérios de ordem biológica e psicológica. Isso sem contar, os praticantes que se auto treinam que tendem a piorar esse quadro de entendimento sobre o processo de treino e as distâncias.

4 CORRIDA ENQUANTO ATIVIDADE FÍSICA

Nesse capítulo abordaremos as principais questões que envolvem a corrida enquanto atividade física, tais como: seus benefícios e possibilidades, possíveis malefícios, as melhores estratégias para promoção da corrida, e a questão das competições envolvendo a corrida.

4.1 Benefícios da corrida na promoção da saúde

Promoção de saúde se dá através da melhoria de condições da saúde dos indivíduos, e está diretamente ligada a qualidade de vida. A consciência de hábitos saudáveis, boa alimentação e a prática de exercícios físicos com regularidade já contribui para evitar doenças crônicas como hipertensão, obesidade, problemas cardíacos que afetam a população.

A corrida de rua, por ser uma atividade acessível à grande maioria, não exige locais específicos para acontecer, roupas e acessórios simples e pode proporcionar isso uma vez que consegue em sua forma de exercício físico regular, gerar melhorias nos âmbitos físicos, mentais e sociais de quem a pratica.

Entre os vários benefícios da corrida destaque para:

- a) Alívio do estresse, dores de cabeça e enxaqueca, devido a liberação dos hormônios endorfina e dopamina, considerados hormônios da felicidade, estes geram sensação de bem estar e disposição melhorando o humor e afastando o estresse. A dopamina está ligada ao ciclo de recompensa, quando um objetivo é alcançado, ela gera a sensação boa de conquista.
- b) Alívio da ansiedade, promoção da saciedade, alívio dos sintomas da TPM (tensão pré-menstrual) proporcionando um relaxamento do corpo após pratica, se dá devido a serotonina, neurotransmissor responsável também por nos trazer alegria e influenciar em nossas emoções de maneira positiva, juntamente com a oxitocina, que é responsável pelo desenvolvimento das relações emocionais.
- c) Melhora da capacidade cardíaca, por ser uma atividade cíclica, e feita com intensidade, promove melhora no coração devido ao estímulo cardíaco de bombear mais sangue durante a atividade, fazendo com que este músculo se esforce menos durante o repouso, trazendo benefícios

para os hipertensos, diabéticos melhorando as taxas de colesterol e aumento da expectativa de vida.

- d) Melhora da capacidade cognitiva, sendo capaz de adaptar-se a mudanças muito mais rapidamente e realizar mais de uma tarefa ao mesmo tempo, tudo graças às conexões entre a rede frontal-parietal, que é responsável pelas sensações do corpo como a dor, temperatura, pressão e tato com outras áreas do cérebro.
- e) Menos cansaço no dia-a-dia, pessoas que correm sentem-se mais dispostas e produtivas, isso se dá também a liberação dos hormônios da felicidade já citados, são eles a endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina.
- f) Melhora da autoestima e autoconfiança, através da melhora física, fisiológica e mental. A pessoa que corre vai melhorando a capacidade respiratória e cardíaca, sentindo um maior conforto em encarar maiores distâncias, desempenhando mais segurança na atividade, gerando estímulo de autoconfiança, acreditando ser capaz de supera-se cada vez mais.
- g) Auxilia na perda de peso, devido à aceleração do metabolismo, uma vez que o consumo de oxigênio aumenta durante a atividade através da ativação muscular, o que é fundamental para a queima de gordura.
- h) Melhora a capacidade pulmonar, promovendo a oxigenação das células, e a eliminação do dióxido de carbono.
- i) Regula o sono, o exercício físico em geral, promove fadiga muscular, o que requer repouso, descanso. Quando a corrida de rua é feita no período da manhã ou à tarde, horários que a produção de endorfina é maior, o corpo relaxa mais a noite, amanhecendo com mais disposição para o dia seguinte.
- j) A corrida também proporciona relacionamentos interpessoais, quanto melhores e mais positivos forem os relacionamentos interpessoais, maiores são as possibilidades de construir conexões verdadeiras e duradouras com pessoas do mesmo convívio.

Segundo o médico e jornalista esportivo Osmar de Oliveira, em uma entrevista concedida a Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008 os benefícios da corrida para o corpo são evidentes.

Todo sistema cardiovascular, muscular, pulmonar e nervoso se beneficia com a prática. Queima calorias, diminui o colesterol e o triglicérides. Diminui o peso corporal, melhora a qualidade do sono, a autoimagem e o autoconceito. E ainda é coadjuvante no tratamento de muitas doenças, principalmente o diabetes

Segundo o experiente treinador de corridas Carlos Gomes Ventura (1999), autor do livro Corredor de Rua,

[...] as pessoas que correm longas distâncias passam a produzir endorfinas e encefalinas, que tornam a atividade prazerosa, o que nós chamamos de 'barato do atleta', fazendo com que a corrida se torne um vício. Esta atividade é democrática, não considera as diferenças sociais e é de baixo custo para os praticantes. Com pouco tempo de prática, evidencia-se a melhora da autoestima, do equilíbrio emocional e da condição física (p. 10)

Pode-se perceber que os benefícios da corrida estão bem alinhados com os benefícios da atividade física em geral. O que se pode colocar como vantagem da corrida sobre demais atividades, são os efeitos fisiológicos e psicológicos com base num processo de conquista de distancias, e superação de limites individuais, possibilidade de realizar em ambientes diferenciados, e percepção real da melhoria do condicionamento físico.

4.2 As corridas podem trazer algum malefício ao praticante?

Por transformar o corpo e a mente de quem pratica a corrida de rua com frequência, os benefícios para a saúde geram um bem-estar tão contínuo que se pode arriscar a dizer que se torna um vício, mas até onde esse "vício" poderá ser visto de forma positiva? Como identificar se realmente chegou-se a esse ponto?

A corrida deve ser uma atividade prazerosa, por mais cansativa que seja, devendo sempre haver um momento de repouso para recuperação. Quando isso deixa de ser importante, quando a corrida ultrapassa o cansaço e passa a ser necessária dentro da rotina sendo um elemento norteador do dia, já foge do controle do comportamento podendo causar lesões e mal-estar.

Quando as tarefas do cotidiano, os eventos sociais, os compromissos ficam em segundo plano em prol de uma meta de corrida a ser cumprida, a situação já não está mais ligada à saúde e bem-estar, tornado assim a atividade prejudicial ao corpo e principalmente a mente do cidadão.

Existe um protocolo da escala de dependência de corrida desenvolvido por Hailey e Bayley, a qual a versão original *Negative Addiction Scale*, foi realizada sua tradução para o português falado no Brasil, por dois pesquisadores familiarizados com o conteúdo envolvido no material da linguagem fonte.

4.3 Estratégias de promoção das corridas as pessoas de diversas idades

A corrida está presente nas fases de desenvolvimento do indivíduo, principalmente nos anos iniciais e adolescência. Porém, atualmente percebe-se que nas diversas fases da vida, assim como na terceira idade, encontramos indivíduos motivados a correr. A busca por qualidade de vida, por bem-estar, por longevidade tem feito a corrida ganhar mais adeptos. Cabe aos profissionais da área da educação Física, estimular e orientar à prática de maneira saudável e constante para que de fato se tenha os ganhos prometidos.

Programas de Esporte, trabalhos de condicionamento físico em grupo ou individualizado utilizam a corrida como forma de treinamento, para alcançar bons níveis de condição física e saúde das pessoas.

Existem diversos grupos organizados em promover treinamento em corridas. Tais grupos desenvolvem seus trabalhos diariamente e colecionam um número significativo de praticantes, dando a oportunidade de as pessoas participarem seja diariamente ou três a quatro vezes por semana, sendo o recomendado pela OMS. No entanto, o alerta para o real sentido da prática da corrida deve ser reforçado, haja vista muitos adeptos a buscam pelo motivo de saúde, bem-estar, estética, recrear-se, mas acabam querendo desenvolver-se e aí começa as disputadas provas de corrida de rua.

4.4 As competições como forma de promoção da corrida

O nascer já é uma grande competição. Em muitas etapas da vida o indivíduo “briga” por espaços, status de desenvolvimento e níveis de aprendizagem. Portanto,

pode-se afirmar competição é inerente ao indivíduo.

Se correr é um ato que faz parte da evolução do próprio homem, competir no ato de correr, me parece uma condição nata do ser. Se pensarmos no convívio das crianças na escola. A competição nas diversas brincadeira de correr se torna bem atrativa para muitas crianças, principalmente as mais ativas. A competição tida nas competições de corrida durante os Jogos Olímpicos da era antiga estabeleceu a corrida de velocidade como a prática mais marcante ao longo dos tempos, e isso perdura nas Olimpíadas da era moderna e atual.

Em se tratando de corridas de longas distâncias e das corridas rústicas, é notório ver as pessoas de diferentes condições, independente dos primeiros lugares, disputarem os metros finais dessas provas.

As Corridas de Rua surgiram e se popularizaram na Inglaterra no século XVIII. Posteriormente, a modalidade expandiu-se para o restante da Europa e Estados Unidos. No final do século XIX, após a primeira Maratona Olímpica, as Corridas de Rua ganharam difundiram-se ainda mais, particularmente nos Estados Unidos (SALGADO, 2007).

Por volta de 1970, aconteceu o "jogging boom" baseado na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper, criador do "Teste de Cooper", que prega a prática de corridas. A prática da modalidade então, cresceu de forma extraordinária. Também na década de 70 surgiram provas onde foi permitida a participação popular junto aos corredores de elite, porém com largadas separadas para os respectivos pelotões. Desde a década de 70, no mundo inteiro, e principalmente, nos últimos anos, no Brasil, houve um grande aumento na procura por esse tipo de atividade (GONÇALVES, 2011).

De acordo com Salgado e Mikail (2007), na última década ocorreu um crescimento na prática da corrida de rua, originado por interesses diversos, como: promoção à saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas ou competitivas. O que se tornou um atrativo, visto que isso se associa ao grande número de provas com diferentes premiações, patrocínios, prestígio social, e evidência.

As competições são também grandes eventos que promovem a inclusão dos novos corredores, algumas pessoas que estão ali para participar pela primeira vez e orgulhar-se do seu tempo percorrido e da premiação com medalha de participação. Há quem busque comparar com os amigos a melhor performance, desempenho, e

dali eleger um campeão ou campeã.

Existem também o público que leva mais a sério as competições, pois vislumbram patrocínio quando são atletas profissionais, assim como os investidores que também tem interesse de levar sua marca mais longe. Portanto, cada um chega à essas competições de uma forma diferente e com objetivos diferentes, elas estão disponíveis a todos como forma de promoção do esporte.

5 CORRER E POSSIBILIDADE DE VÍCIO NA ATIVIDADE

É certo que a atividade física previne várias doenças, como doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, hipertensão, dentre outras já aqui citadas, promove qualidade de vida, gera bem estar, disposição, enfim uma gama de estudos comprovam os benefícios da atividade física, porém existe uma parcela da população que por mais que saiba de todos esses conceitos, não pratica atividade física, fazendo crescer o percentual do índice de sedentários.

Hallal et al. (2012) sugerem que aproximadamente 31% do adultos e 80% dos adolescentes em todo o mundo não atingem os níveis recomendados de atividade física diária. Mas e a parcela dos que são ativos? O que os fazem aderirem e se manterem nas atividades físicas?

A motivação é um processo chave que influencia a iniciativa e manutenção do comportamento dos indivíduos (MURCIA, et al., 2007). A Teoria da Autodeterminação (*Self Determination Theory* - SDT) parece ser a estrutura mais contemporânea usada para entender a motivação e a adesão à atividade física. (HAGGER; CHATZISARANTES, 2008); (MOLANOROUZI et al.,2015). Com base no SDT, a motivação para se engajar e a adesão à atividade física precisam ser distinguidas, e a distinção mais básica é entre motivação intrínseca e extrínseca (RYAN; DECI, 2000).

A motivação intrínseca refere-se a fazer algo porque é inerentemente interessante ou agradável. (RYAN; DECI, 2000). O indivíduo intrinsecamente motivado age preferencialmente pela satisfação ou pelo desafio que a atividade proporciona, e não por uma pressão externa ou premiação. (RYAN; DECI, 2000). A exemplo de pessoas que iniciam a atividade física sob recomendação médica, com uma caminhada , para que melhore seu estado de saúde, caso esta tenha frequência e passe a realizar essa caminhada de forma sistemática, frequente, logo perceberá algumas melhorias fisicamente e mentalmente, podendo assim provocar-se a dar mais intensidade à sua caminhada, iniciando assim um treino de corrida, o que gerará maior sensação de bem estar, fazendo com que o indivíduo retorne sempre no dia seguinte para a prática.

A motivação intrínseca é determinada pela satisfação das necessidades psicológicas básicas de autodeterminação ou autonomia, de competência e de pertencer ou de estar vinculado a outras pessoas. Situações que nutrem as três

necessidades psicológicas promovem a motivação intrínseca, enquanto que falhas no atendimento de tais necessidades acarretam decréscimo ou até impedem seu surgimento. (DECY; RYAN, 2000). O indivíduo busca satisfazer sua própria necessidade através de metas estabelecidas por si mesmo. A pessoa motivada pode e vai analisar e avaliar os resultados através do seu próprio esforço e conquistas. Para Vallerand (2001), motivação intrínseca é um comprometimento consigo mesmo e com o prazer de satisfação derivados da participação.

A motivação extrínseca apresenta-se como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa ou atividade, como para a obtenção de recompensas materiais ou sociais, de reconhecimento, objetivando atender aos comandos ou pressões de outras pessoas ou para demonstrar competências e habilidades (MARTINELLI, 2007). Refere-se ao envolvimento de uma atividade por motivos instrumentais, como recompensas (RYAN; DECI, 2000).

Os atletas motivados pelo ego realizam a tarefa por sua consequência e a tarefa em si não é recompensadora, e tendem a se motivar apenas pela competitividade, diminuindo o senso de competência, autonomia e relacionamento com os outros. Isso pode estar associado ao abandono, desmotivação, e ansiedade quando os resultados não são obtidos, ou quando a necessidade do alvo extrínseco foi atingida (FRAILE, 2014) Pode-se citar de exemplo pessoas que conquistam pódios nas competições de corrida de rua, gerando uma satisfação e reconhecimento do seu esforço, que isso a motivará a treinar mais e sempre buscar bons resultados.

Os estudos sobre motivação na prática de atividades físicas centram-se na compreensão dos fatores e processos associados à adesão, persistência e abandono da atividade física regular (DISHMAN, 1994; GOUVEIA, 2001). Nesse sentido, para que o indivíduo faça a prática da corrida de forma contínua, ele precisará de fatores de ordem intrínseca e extrínseca, no processo de mediação que deve ser feita por um profissional capacitado para tal tarefa.

Na realidade que se percebe são praticantes que aderem a prática por questão de modelos, estipulados por grupos, pessoas, marketing e influências de mídias e redes sociais. Entende-se tudo pode ajudar no processo de adesão, no entanto, o sentido de uso da corrida enquanto uma atividade física, deve ser repassado por pessoas capacitadas para isso.

Isso se reforça, pela possibilidade de acontecer eventos psicológicos com os praticantes contrários aos benefícios dessa prática. Tais eventos, podem ser potencializados pelo ambiente da prática, pelas relações estabelecidas no grupo de treinamentos, e pelo acesso a informações que nem sempre são confiáveis, mas que impactam no entendimento do praticante, e que passam a serem usadas como verdades. Como exemplo, podemos citar, as planilhas de treinamento que são usadas por praticantes e amplamente difundidas e seguidas a risco. Tais experiências são muito comentadas entre os praticantes de corrida, e o que pode levar certas pessoas a um erro de entendimento sobre a prática.

A palavra vício tem origem do latim “*vitium*” e significa “falha ou defeito”. Para o dicionário Aurélio, a definição de vício é: Tornar mau, pior, corrompido ou estragado; alterar para enganar; corromper-se, perverter-se, depravar-se. Já para a Organização Mundial da Saúde (OMS), é uma doença física e psicoemocional. A Wikipédia, define como um hábito repetitivo que degenera ou causa algum prejuízo ao viciado e aos que com ele convivem”. Alguns fatores como desequilíbrio emocional, necessidade de ser aceito, insegurança, baixa autoestima, busca por status, podem levar uma pessoa a desenvolver um vício.

Na busca feita em periódicos científicos sobre a possibilidade do vício na prática da corrida, pouca coisa pode-se tirar de informação com validade científica. O que se percebe muito é informações advinda de blogs, páginas da internet dedicadas aos grupos de corridas, e outras informações desse tipo. Percebeu-se nessas fontes de informação são comentários e depoimentos de pessoas sobre o assunto.

Na leitura desse tipo de material informativo ficou clara a possibilidade do vício da corrida para alguns tipos de pessoas em especial. Geralmente a pessoa que entra nesse processo de vício, troca um vício anterior por um novo vício. Assim como exemplo podemos citar: uma pessoa viciada em comida, que passa a correr; uma pessoa viciada em cigarro que passa a correr; uma pessoa viciada em drogas que passa a correr; uma pessoa viciada em trabalho que passa a correr.

Vale ressaltar, que é apenas uma tendencia de ocorrer, ´porém, esse assunto ainda é muito carente de estudos sérios sobre o assunto, e que ainda estamos em fase de levantamento bibliográfico.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no estudo feito sobre a corrida enquanto a atividade física com possibilidade de levar o indivíduo ao vício pela prática pode fazer as seguintes considerações de finalização do estudo:

A corrida é uma excelente atividade física para as pessoas independente da condição motora, física, econômica e da idade. A corrida pode trazer inúmeros benefícios aos praticantes, no entanto, as melhores estratégias pedagógicas para o desenvolvimento dessa prática são desenvolvidas por profissionais da Educação Física;

Os processos psicológicos de motivar o praticante vão desde fatores extrínsecos a práticas como também os fatores intrínsecos, sempre muito presente na superação de limites impostos pela relação da prática com a especificidade do ato de correr;

O processo de adesão das pessoas à prática da corrida, envolve fatores que são também pertinentes a adesão a outras atividades físicas. Porém, a corrida por ser uma prática que exige um aprendizado técnico para se alcançar maiores resultados e benefícios, faz com que o processo de adesão seja muitas vezes mau realizado levando o indivíduo a abandono precoce, seja por lesões, ou outros fatores alheios a sua vontade.

Ficou claro em nossos estudos a importância de se ter uma prática de corrida consciente e duradoura ao longo da vida. Isso pode ser visto em muitos praticantes, já bem conhecidos do público em geral das corridas. No entanto, a disseminação da corrida para a grande massa populacional, ainda depende de políticas públicas de acesso e permanência, pois envolve ambiente propícios para a realização da prática, bem como acesso a profissionais para melhor orientação sobre a ação de correr.

No levantamento feito em periódicos científicos na área de saúde e esportes, não se pode encontrar estudos específicos relacionados ao vício de correr. Porém, uma escala de atitudes tem sido usada por alguns treinadores para reconhecer pessoas com possibilidade de estrarem nesse estágio da prática. Todavia, essa escala de atitudes, ainda não possui validação científica no Brasil, que nos permita usar para esse fim.

Nesse sentido, encontrou informações advindas de mídias e redes sociais alertando para a problemática entre os praticantes de corrida. Muitos depoimentos de praticantes giram na possibilidade de o vício acontecer com mais incidência em pessoas advindas de outros vícios, ou seja, elas apenas troca de vício, agora para um vício mais saudável.

REFERÊNCIAS

- BOUCHARD, Claude et. al. (Eds.). **Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge**, Champaign: Human Kinetics, 1990.
- CARDOSO, M. **100 anos de olimpíadas**. São Paulo: Scritta; 1996.
- CASPERSEN CJ, Powell KE, Christenson GM. Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisas relacionadas à saúde. **Rep. de Saúde Pública**. 1985 Mar-Abr;100(2):126-31. PMID: 3920711; PMCID: PMC1424733
- DANIELS, Jack. **Fórmula de corrida de Daniels**. 2. ed. Porto Alegre : Artmed, 2013.
- DECI, EL; RYAN, RM. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. **Psychological Inquiry**.;11:227-68.2000.
- DISHMAN, R. K. **Avanços na adesão ao exercício**. Editores de cinética humana, 1994.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo: corridas**. 3 ed. rev. São Paulo: EPU, 2003.
- FRAILE, S. G. **Aspectos psicológicos que afetan al rendimiento de los triatletas**. Trabajo para la obtención del Título de Graduado en Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF, Universidad Politécnica de Madrid, 2013-2014. Disponível em: http://oa.upm.es/31046/1/TFG_SAMUEL_GARCIA_FRAILE.pdf FREITAS, R. G. Estratégias de enfrentamento utilizadas por ciclistas de elite. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2017.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**. São Paulo: Phorte, 2005.
- GONÇALVES. **Corrida de rua: um estudo sobre motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre**. 2011. Monografia. Física da escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- GOUVEIA, M. J. Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e atividade física. **Análise Psicológica**, 1, 19, 5-14, 2001.
- GUEDES, Dartagnan P., GUEDES, Joana E.R..P.. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v., n.1, p.18-35, 1995.
- HAGGER, M. CHATZISARANTIS, N. Teoria da Autodeterminação e a Psicologia do Exercício. **Revisão Internacional do Esporte e Psicologia do Exercício**, 1, 79-103. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17509840701827437>. Acesso em: 14 jul. 2022.

HALLAL, PC, ANDERSEN, LB; BULL, FC; GUTHOLD, R; HASKELL, W; EKELUND U; Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet**. 2012 Jul 21;380(9838):247-57. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1. PMID: 22818937.

IAAF. Associação Internacional das Federações de Atletismo. Disponível em: <http://www.iaaf.org>. Acesso em: 28 mai.. 2022.

MATTHIESEN, S. Q. **História das Corridas**. Coleção História do Atletismo: da teoria a aplicação. V.1. São Paulo: Fontoura, 2013.

MARTINELLI, S.C.; BARTHOLOMEU, D. Escala de motivação escolar: uma medida de motivação extrínseca e intrínseca. **Avaliação psicológica** [online]. vol.6, n.1 [citado 2011-06-16], pp. 21-31, 2007.

MOLANOROUZI et al. **BMC Public Health**. 15:66. 2015. DOI 10.1186/s12889-015-1429-7

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde**: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. Tradução de Marcos Ikeda. São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, S. N. **Lazer Sério e Envelhecimento**: loucos por corrida. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

PATE, R.R. **A new definition of youth fitness**. The Physician and Sportmedicine, v.II, n.4, p.77-83,1983.

PERNISA, Hamlet. **Atletismo**: desporto base. Gráfica Set, Juiz de fora, 1980.

SALGADO, J. V. V., & MIKAIL, M. P. T. C. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**, 4(1), 90–98. 2007.

TAYLOR, Shelley E.; FISKE, Susan T. Saliência, atenção e atribuição: fenômenos do topo da cabeça. In: **Avanços na psicologia social experimental**. Imprensa Acadêmica, 1978.

VALLERAND, RJ. **Um modelo hierárquico de motivação intrínseca e extrínseca no esporte e no exercício**. Em GC Roberts (Ed.), **Avanços na motivação no esporte e exercício** (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics. 2001.

VENTURA, CG. **Corredor de Rua**. São Paulo: Fazendo Arte Editorial; 1999.