



## OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE SEUS PRATICANTES

*The benefits of street racing for the quality of life of its practitioners*

Marcos Bueno de Freitas<sup>1</sup>  
Clóvis Marcelo Sedorko<sup>2</sup>

### RESUMO

As corridas de rua correspondem a uma das diversas provas do atletismo e vem despertando grande interesse da população em geral. Por ser uma atividade sem grandes limitações de espaço, pode ser realizada tanto ao ar livre quanto na esteira em dias de chuva e o corredor iniciante não precisa dispor de habilidades atléticas, basta apenas ter força de vontade. Estudos relacionados a temática vêm sugerindo uma correlação positiva entre a prática de atividades aeróbias como a corrida de rua e melhorias na saúde geral e qualidade de vida dos praticantes. Nesse sentido, esta pesquisa teve por objetivo analisar quais são os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de corredores que participam de grupos de corridas do município de Ponta Grossa, Paraná. A amostra do estudo foi composta por 20 corredores amadores do referido município. O instrumento de obtenção dos dados foi um questionário semiestruturado. Os resultados evidenciam que os benefícios para a qualidade de vida dos participantes referem-se a melhorias do condicionamento físico e autoestima, além do controle do peso corporal, fato que tende a repercutir positivamente na saúde e bem-estar desses indivíduos.

**Palavras-Chave:** Corrida de Rua. Benefícios. Qualidade de Vida. Atletismo.

### ABSTRACT

Street races are one of several athletics events and have been arousing great interest from the general population. As it is an activity without major space limitations, it can be performed both outdoors and on the treadmill on rainy days and the beginning runner does not need to have athletic skills, it is enough to have willpower. Studies related to the subject have suggested a positive correlation between the practice of aerobic activities such as street running and improvements in general health and quality of life of practitioners. In this sense, this research aimed to analyze what are the benefits of street running for the quality of life of runners who participate in running groups in the city of Ponta Grossa, Paraná. The study sample consisted of 20 amateur runners from that city. The instrument for obtaining the data was a semi-structured questionnaire. The results show that the benefits for the quality of life of the participants refer to improvements in physical conditioning and self-esteem, in addition to the control of body weight, a fact that tends to have a positive impact on the health and well-being of these individuals.

**Keywords:** Street Racing. Benefits. Quality of Life. Athletics.

<sup>1</sup> Bacharelado em Educação Física, Faculdade Santana, PR, Brasil. E-mail: buenomarcosfreitas@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7414-4301>.

<sup>2</sup> Mestre m Educação, Especialista em esporte escolar, Especialista em Educação Física escolar, Graduação em Educação Física (UEPG), Faculdade Santana, PR, Brasil. E-mail: prof.clovis@iessa.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5269-2235>.





## 1 INTRODUÇÃO

A corrida de rua é uma das provas do atletismo que não exige grandes investimentos financeiros e cuja execução se torna fácil dada a sua constituição pautada em movimentos básicos e naturais do ser humano. Segundo Souza, Azevedo e Albergaria (2012), Albuquerque *et al.* (2018) e Lima e Durigan (2018), os principais motivos que exercem influência na prática da corrida estão atrelados a melhoria da saúde e o incentivo dos amigos. Nesse sentido, observa-se na atualidade um interesse crescente por este tipo de atividade física, sobretudo por grupos de corrida de rua e a participação em competições dessa modalidade, cujo número de adeptos vem aumentando em todo o mundo (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006; GOMES; CAMARGO, 2011; OLIVEIRA, 2015; LIMA; VIEIRA; SILVA, 2017, ROTH *et al.*, 2020).

Nas sociedades modernas, marcadas pelo comportamento sedentário, de um modo geral as pessoas não conseguem atingir níveis recomendados de atividades físicas e esta condição tende a potencializar as chances desses indivíduos em desenvolver doenças graves, entre as quais: obesidade, diabetes, problemas articulares e cardiovasculares (GOTAAS; 2009; THOMPSON, 2009; BALBINOTTI *et al.*, 2015; SHIPWAY; HOLLOWAY, 2016; BRAGA; PIRES, 2018; ROJO; STAREPRAVO; SILVA, 2019).

A literatura acadêmica relacionada a temática vem evidenciando uma correlação positiva entre o hábito de correr e a percepção de melhoria na qualidade de vida e bem estar geral dos praticantes (NAHAS, 2006; SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006; MATTHIESEN, 2007; TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008; MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009; GARBER *et al.*, 2011; GOMES; CAMARGO, 2011; ROCHA, 2012; QUEIROZ *et al.*, 2014; EUCLIDES; BARROS; COÊLHO, 2016; HERTHER, 2016; BRASIL, 2017; JUSTE, 2017; RABUSKE, 2018; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2020).

No Brasil, as corridas de rua são regidas e regulamentadas pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT), já as provas internacionais ficam sob responsabilidade da (IAAF) Associação Internacional de Federações de Atletismo. Segundo normas apresentadas pela CBAT (2020), as corridas de rua oficializadas podem apresentar distâncias que variam de 10 Km até Ultra - Maratonas de 24 horas, com distâncias específicas para a localidade do evento.

De acordo com Matthiesen (2007, p. 25), o número de pessoas que correm em nosso país é cada vez maior, embora um percentual de 70% da população Brasileira seja composto por pessoas de hábitos sedentários. De modo geral, acredita-se que muitas pessoas procuram adotar o hábito de procurar realizar uma atividade física somente quando começam a apresentar algum problema de saúde, no entanto, a referida autora salienta que isso vem mudando com o passar do tempo, pois a corrida de rua vem ganhando mais adeptos e se tornando uma maneira eficiente e pouco dispendiosa para as pessoas relaxarem depois de um dia tenso de trabalho.

Segundo Matthiesen (2007, p. 26) “certamente, muitos estão correndo pelo fato de a ciência ter comprovado que a corrida é uma forma eficaz de aprimorar o condicionamento físico e, por conseguinte capaz de prevenir inúmeras doenças”. Diante desse quadro, esta pesquisa



teve por objetivo analisar quais são os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de corredores que participam de grupos de corridas do município de Ponta Grossa, Paraná (PR).

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Para a obtenção dos dados, foi realizada uma pesquisa de caráter quantitativo do tipo descritivo envolvendo uma amostragem não probabilística por conveniência de 20 indivíduos participantes de grupos de corridas de rua do município de Ponta Grossa, PR, composta por 13 homens e 7 mulheres com idade variando entre 26 e 58 anos.

Inicialmente o projeto de pesquisa foi encaminhado para o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Santana, para a regularização e trâmites legais. Após a autorização obtida mediante o parecer de número 3.368.790, iniciou-se o processo de coleta de dados junto aos indivíduos integrantes de grupos de corrida de rua, realizado durante o mês de outubro de 2020.

O instrumento utilizado para obtenção dos dados foi um questionário elaborado pelos autores, contendo 6 perguntas referente ao objeto de estudo proposto nesta pesquisa, as quais indagavam os participantes sobre os fatores que influenciaram no engajamento das corridas de rua, bem como a frequência semanal dos treinamentos e ainda no tocante aos benefícios decorrentes dessa prática e eventuais dificuldades enfrentadas pelos referidos indivíduos.

De acordo com Marconi e Lakatos (2004) o questionário se configura em uma ferramenta importante para obtenção de dados, podendo ser respondido por escrito e não obrigatoriamente na presença dos pesquisadores. Contudo, Ruiz (2002) ressalta a necessidade de informar os sujeitos participantes sobre os objetivos do estudo, a importância da colaboração e a forma correta de preenchimento e devolução do referido instrumento.

Nesse sentido, destaca-se que todos os participantes que compuseram a amostra foram contatados e informados sobre os procedimentos e os objetivos da pesquisa e a autorização e concordância dos mesmos foi obtida por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As respostas indicadas em cada questão pelos participantes foram agrupadas conforme suas similaridades, e serão apresentados a seguir mediante percentuais e figuras.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A primeira pergunta do questionário indagou os participantes em relação aos fatores que os motivaram a iniciar as corridas de rua. A figura 1 apresenta as respostas indicadas pelos sujeitos, os quais poderiam apontar mais de um fator conforme seu ponto de vista. Os fatores elencados pelos participantes foram divididos em categorias considerando as semelhanças das respostas.

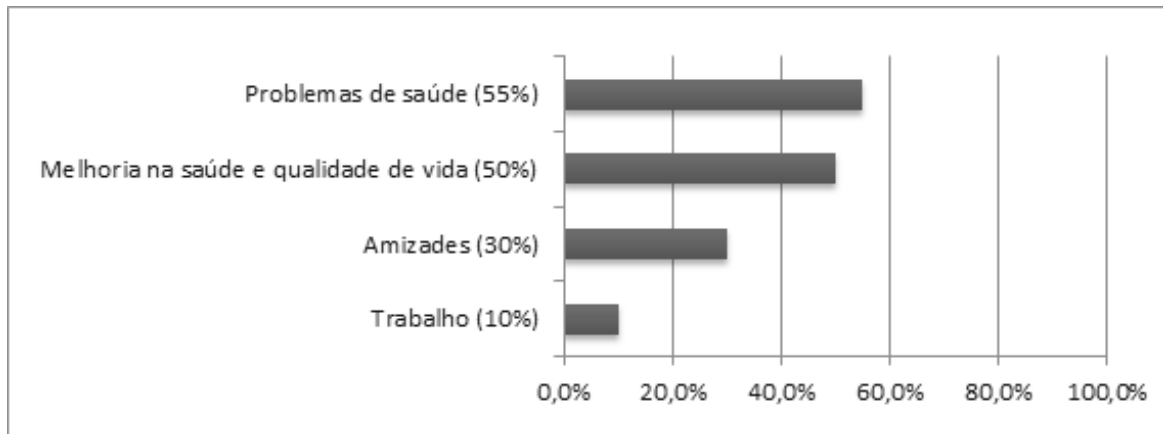


Figura 1: fatores que influenciaram a prática de corrida de rua.

Na segunda pergunta, os participantes deveriam mencionar os fatores que os levam a permanecer com a prática da corrida de rua. Para 75% da amostra, essa permanência está atrelada a *melhoria e manutenção da saúde e qualidade de vida*. Na figura 2 pode-se observar as demais indicações dos respondentes.

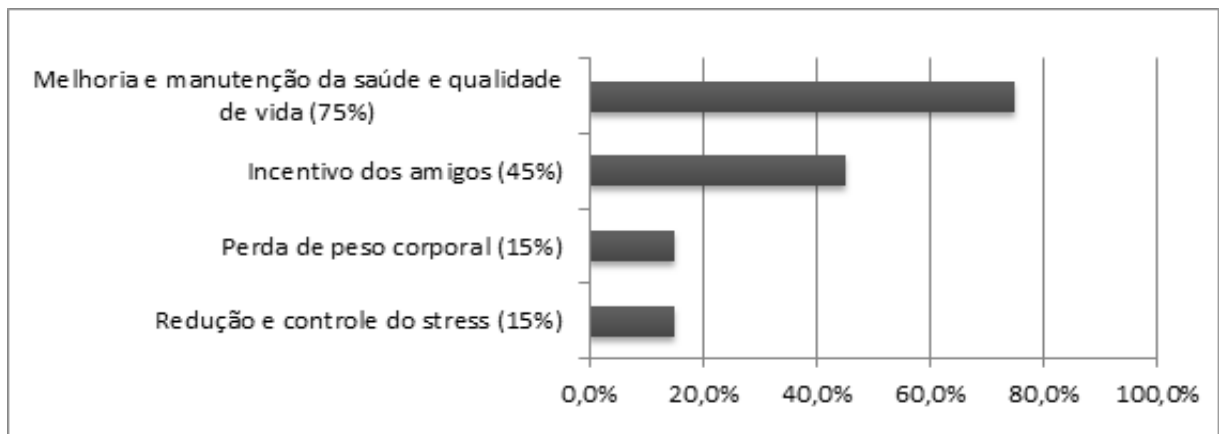


Figura 2: Fatores que contribuem para permanecer com a Prática da Corrida de rua.

A terceira questão do instrumento de pesquisa indagou os participantes quanto ao tempo que os mesmos praticam a corrida de rua. Os resultados revelam que mais da metade da amostra (60%) desenvolve este hábito saudável em período que varia de 3 a 5 anos. Outros 25% dos corredores indicaram participar de corridas de rua num tempo de 5 anos ou mais, enquanto que os demais 15% mencionam o tempo de 1 a 3 anos. A questão 4 interrogou os participantes em relação aos benefícios que a prática da corrida de rua trouxe para sua qualidade de vida e na figura 3 pode-se verificar que a maioria dos entrevistados indicou a melhoria e manutenção da saúde e qualidade de vida e a melhora da autoestima como os principais benefícios.

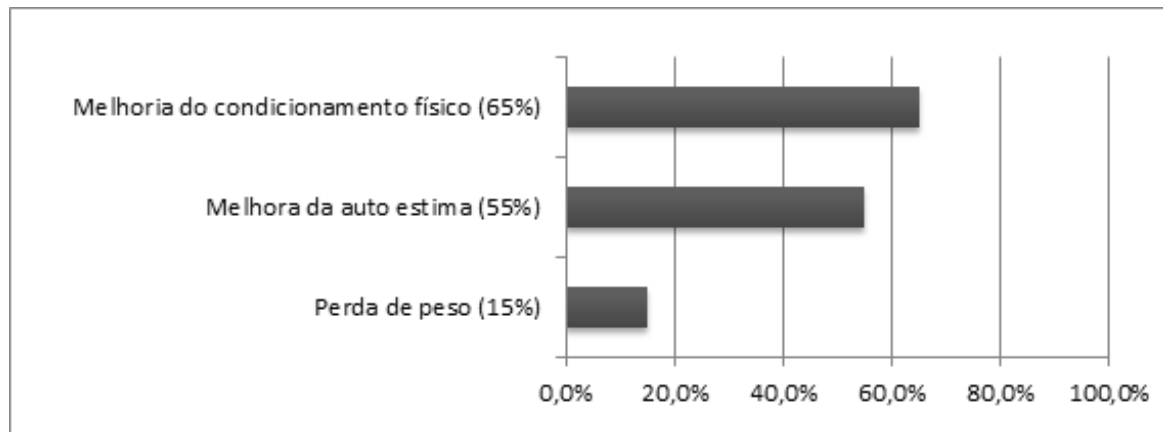


Figura 3: Que benefícios a prática da corrida de rua trouxe para sua qualidade de vida.

Na sequência do questionário, os participantes foram perguntados sobre a frequência semanal em que realizam as corridas de rua. Os resultados obtidos revelam que um percentual de 80% relatou praticar as corridas durante 3 ou mais vezes na semana enquanto que para 20% da amostra a frequência semanal é de 2 vezes.

Na questão 6 foi perguntado aos participantes se os mesmos encontravam dificuldades ou limitações para realizar a prática da corrida de rua. Os dados obtidos podem ser observados na figura 4.

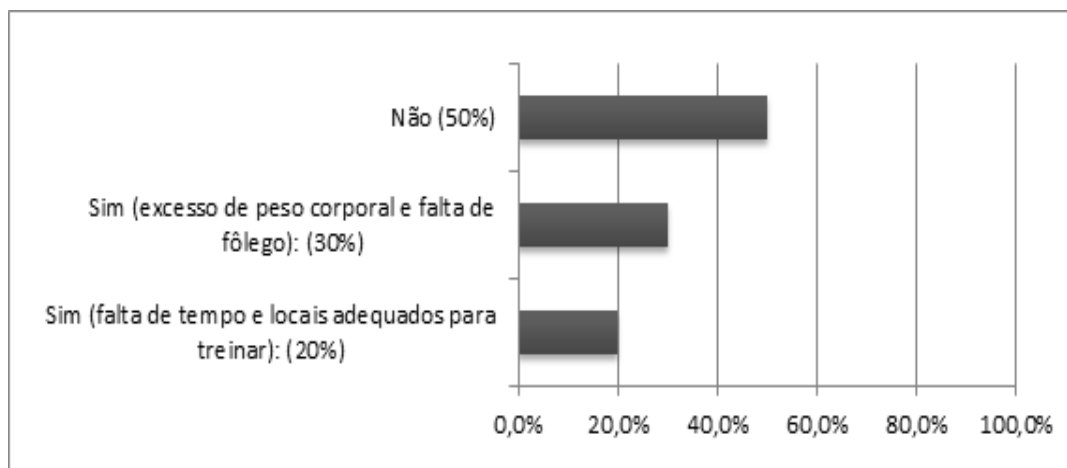


Figura 4: Você encontra alguma dificuldade ou limitação para realizar a corrida de rua.

#### 4 DISCUSSÃO

No tocante aos aspectos que influenciaram a prática das corridas de rua, os resultados obtidos revelam que mais da metade da amostra (55%) apontou problemas de saúde como os principais fatores que exerceram influência na adoção da prática de corridas de rua. Matthiesen (2007) salienta que muitas pessoas iniciam programas de atividades físicas somente após



apresentarem alguma enfermidade e nesse sentido, ressalta-se importância da orientação adequada, para que esses indivíduos não cometam excessos de modo a prejudicar ainda mais a sua saúde. Outra justificativa apontada por 50% dos respondentes para o ingresso na prática de corridas de rua diz respeito aos aspectos inerentes a melhoria na saúde e qualidade de vida.

Esses argumentos podem ser também observados em outros estudos (QUEIROZ *et al.*, 2014; BALBINOTTI *et al.*, 2015; OLIVEIRA, 2015; BRAGA; PIRES, 2018; LIMA; DURIGAN, 2018, ROTH, 2020), nos quais foi possível constatar que o fator saúde representou um importante motivo para aqueles que buscam engajar-se neste tipo de atividade física. Na pesquisa de Rabuske (2018) a principal alegação dos corredores no que concerne a adoção das corridas foi a melhora da qualidade de vida e, nesse sentido, entende-se que as referidas justificativas são pertinentes, pois ilustram a preocupação desses indivíduos com a prevenção de doenças e melhorias do condicionamento físico, o que por sua vez tende a acarretar em uma melhor qualidade de vida (ROCHA, 2012).

Tais argumentações são corroboradas por estudos de pesquisadores como Gotaas (2009), Shipway e Holloway (2016) e Rojo *et al.* (2019), os quais alertam sobre os riscos para a saúde decorrente do estilo de vida adotado pelas sociedades contemporâneas, fato que vem elevando consideravelmente o número de indivíduos sedentários em todo o mundo e, conseqüentemente ocasionado o aumento das doenças hipocinéticas.

Segundo Nahas (2006) a adoção de um estilo e vida fisicamente ativo é uma opção que cabe a cada pessoa, portanto, é necessário que os profissionais da Educação Física atuem de modo a esclarecer os benefícios decorrentes de atividades e exercícios aeróbios para a saúde de modo geral.

O fator amizade foi indicado por 30% dos corredores como importante, pois a corrida só aparenta ser um esporte individual e monótono, já que muitos iniciam a prática da corrida de rua incentivado por seus amigos e com o notável aumento dos grupos de corridas nos últimos anos (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006; GOMES; CAMARGO, 2011), entende-se que o nível de envolvimento social também vem crescendo (HERTHER, 2016).

Juste (2017) destaca que a corrida de rua proporciona a inclusão social e sociabilidade. Dessa maneira, muitas pessoas buscam participar das corridas de rua para se relacionarem socialmente, conhecer pessoas, fazer novas amizades e se tornar parte de um grupo social.

Para dois participantes da pesquisa (10% da mostra) o fator essencial para adoção da corrida de rua foi a questão laboral, pois esses indivíduos são profissionais da Educação Física e atuam como personal trainer, portanto, tornaram-se praticantes da modalidade para poder acompanhar seus alunos.

Quanto aos aspectos que contribuem para a permanência dos participantes na prática das corridas de rua, observou-se a preocupação com a saúde se constitui em um elemento importante, que revela a conscientização dos referidos sujeitos no tocante ao comportamento preventivo, contrapondo o hábito sedentário observado na população mundial. Indivíduos engajados nas atividades físicas tendem a minimizar as chances de adquirir problemas de saúde



como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares (THOMPSON, 2009; GARBER, *et al.*, 2011).

No entendimento de Rocha (2012), a prática de exercícios físicos ou esportes tendem a trazer benefícios para a saúde e qualidade de vida de seus praticantes, contudo, ressalta-se a importância de se buscar orientação adequada e desenvolver esse hábito saudável de forma sistemática, com a devida frequência e moderação, para que a possibilidade de ocorrência de lesões seja minimizada (LIMA *et al.*, 2017).

Os participantes da pesquisa também responderam que sua permanência com a prática da corrida de rua se dá pelo incentivo dos amigos (45%), resultados que corroboram com os obtidos por Massarella e Winterstein (2009) e Albuquerque *et al.* (2018), já que a influência e afetividade de pessoas próximas configuram-se em fatores importantes para a participação e permanência nas corridas de rua.

Para outros 15% da amostra, a possibilidade de perder peso corporal representa um elemento importante para a permanência deste hábito saudável, fato que evidencia a preocupação dos participantes tanto com a questão da saúde em si quanto nos aspectos da aparência. Truccolo, Maduro e Feijó (2008) destacam em seu estudo que a prática da corrida de rua tem atraído muitos praticantes devido ao gasto calórico produzido e a aquisição e manutenção de uma aparência atraente faz das mulheres um público altamente aderente a essa modalidade esportiva.

A redução e controle do stress foram fatores indicados por 15% dos respondentes e nesse sentido, Rocha (2012) salienta que o exercício físico representa uma estratégia muito utilizada em diferentes culturas para essa finalidade.

No que diz respeito ao tempo de prática da corrida de rua, constatou-se que a maior parte dos participantes desenvolve esse comportamento saudável no período entre 3 e 5 anos. Conforme já relatado anteriormente, acredita-se que a permanência em programas de atividades e exercícios físicos esteja atrelada ao incentivo de colegas ou pessoas próximas, evidenciando a importância dos aspectos motivacionais e a sociabilidade (HERTHER, 2016).

Em relação aos benefícios para a qualidade de vida oriundos da prática da corrida de rua, percebe-se que a melhoria da autoestima foi apontada por 55% dos respondentes enquanto que a melhora do condicionamento físico foi o benefício mais recorrente nas respostas. Outros estudos análogos obtiveram resultados semelhantes (EUCLIDES; BARROS; COÊLHO, 2016; ALBUQUERQUE *et al.*, 2018) nos quais os referidos benefícios também foram regularmente indicados pelos corredores de rua participantes.

Entende-se que o controle do peso corporal represente na atualidade um importante desafio, em virtude das facilidades tecnológicas, as quais contribuem para que as pessoas apresentem comportamentos sedentários e também em relação a alimentação inadequada, que potencializa o surgimento da obesidade e demais morbidades decorrentes do estilo de vida desregrado. No entanto, Nahas (2006), ressalta que a adoção de comportamentos saudáveis cabe a cada pessoa, mediante suas escolhas individuais.

Os resultados obtidos em relação a frequência semanal na qual os participantes



desenvolvem as corridas de rua revelou que 80% desses indivíduos atingem as recomendações mínimas esperadas para a manutenção da aptidão cardiorrespiratória, força e composição corporal (GARBER *et al.*, 2011). Segundo o Ministério da Saúde (2017, s/p) a:

Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia) ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana (cerca de 10 minutos por dia). Mas a falta de tempo com a rotina apertada de trabalho, estudo, cuidados com a casa, faz com que muitas pessoas não façam nenhuma atividade física.

Diante desse quadro, entende-se que esses resultados são positivos e refletem o comprometimento dos participantes desta pesquisa com as rotinas de treinamento, bem como a conscientização de que essa assiduidade nas corridas poderá repercutir positivamente na saúde e bem estar.

No que se refere as eventuais dificuldades ou limitações que os sujeitos desta pesquisa poderiam apresentar para a realização das corridas de rua, constatou-se que metade dos respondentes mencionou não apresentar nenhum tipo de problema ou limitação para desempenhar a corrida de rua. Para 30% da amostra, a dificuldade apontada foi o excesso do peso corporal e a falta de fôlego e os demais 20% dos entrevistados relataram a falta de tempo ou locais adequados para treinar como principais dificuldades encontradas.

No entendimento de Gonçalves (2011 apud HERTHER, 2016 p. 12-13):

Nos últimos anos com o imenso avanço da tecnologia, as pessoas têm se movimentado cada vez menos, tornando-se sedentárias e com problemas de saúde. Muitas delas alegam não ter tempo para cuidar da parte física, outras justificam não ter fôlego ou resistência para realizar corridas, especificamente. Muitas chegam a falar que não correm porque não gostam de sofrer.

Diante desse quadro, salienta-se que essas dificuldades físicas se dão no início da prática da atividade física. No entanto, no decorrer do tempo o organismo vai se adaptando e a prática regular de atividades ou exercícios físicos poderá modificar significativamente o modo de vida das pessoas (HERTHER, 2016).

Para Nahas (2006, p. 10), muitos fatores podem facilitar ou dificultar as mudanças de comportamentos nas pessoas no tocante a adoção de um estilo de vida ativo, entre as quais: “o conhecimento, as atitudes, as experiências anteriores, o apoio social de familiares e amigos, a disponibilidade de espaços e instalações”, a falta de tempo e recursos financeiros, desse modo, o autor observa a importância da Educação Física como área do saber responsável pela disseminação de conhecimentos sobre saúde e qualidade de vida.

## 5 CONCLUSÃO

Os resultados obtidos evidenciam que os benefícios para a qualidade de vida dos participantes referem-se ao aprimoramento do condicionamento físico e da autoestima, além do controle do peso corporal, redução do estresse e a melhoria da saúde. No que diz respeito





a frequência semanal de treinamentos, observou-se que a maioria dos entrevistados relatou praticar as corridas durante 3 ou mais vezes na semana.

Comparando com o cenário atual, no qual se observa um crescimento do sedentarismo entre a população mundial, entende-se que esses resultados são positivos e ilustram a responsabilidade e o comprometimento desses indivíduos com as rotinas de treinamento, condição esta que certamente apresentará um impacto positivo na saúde e bem estar.

As limitações dessa pesquisa no tocante a amostragem inviabiliza a generalização de resultados, contudo, acredita-se que esse estudo pode contribuir para ampliar as reflexões acadêmicas no tocante aos métodos e estratégias de treinamento, visando adequá-las as especificidades de cada praticante. Nesse sentido, sugere-se que novas pesquisas, com amostra mais significativa sejam realizadas, favorecendo a ampliação dos conhecimentos acerca dos interesses, aspectos motivacionais e benefícios almejados na prática das corridas de rua.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, D. B.; *et al.* Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 26, n.3, p. 88-95, 2018.
- BALBINOTTI, M. A. A.; *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.
- BRAGA, A. L. F.; PIRES, L. D. P. **Análise do perfil de corredores de rua**. Monografia (Especialização), Curso de Medicina do Exercício Físico na Promoção da Saúde, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividade física**. 2017. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>>. Acesso em 17 de dezembro de 2020.
- CONFEDERAÇÃO Brasileira de atletismo. **Regras**. 2020. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/>>. Acesso em 11 de dezembro de 2020.
- EUCLIDES, M. F.; BARROS, C. L.; COELHO, J. C. A. Benefícios da corrida de rua. **Revista Conexão Eletrônica**, Três Lagoas, MS, v.13, n.1, 2016.
- GARBER, C. E.; *et al.* Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.
- GOMES, M.; CAMARGO, V. R. T. Divulgação da Ciência do Esporte e do Jornalismo especializado: um estudo sobre a corrida de rua. Comunicação apresentada em XVIII, **Congresso Nacional de Divulgación de La Ciencia y La Técnica**. 2011. Disponível em: <[https://www.somedicyt.org.mx/congreso\\_2011/memorias/congreso\\_18\\_70.pdf](https://www.somedicyt.org.mx/congreso_2011/memorias/congreso_18_70.pdf)>. Acesso em 17 de dezembro de 2020.



GOTAAS, T. **Running**: a global history. Reaktion Books, 2009.

HERTHER, A. C. **Fatores de Adesão e Permanência em corrida de rua no município de Ijuí-Rs**. 36 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharelado em Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí-Rs, 2016.

JUSTE, J. E. **Análise dos fatores motivacionais dos atletas amadores praticantes de corrida de rua do distrito federal**. 49 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Programa Universidade Aberta Polo Boa Vista-RR, Universidade de Brasília, Boa Vista – RR, 2017.

LIMA, A. P. C.; VIEIRA, D. F. S.; SILVA, F. S. Incidência de Lesões Musculoesqueléticas em Praticantes de Corrida de Rua de Teresina, PI. **Revista Saúde em Foco**, Teresina, v. 4, n. 2, art. 2, p. 15-39, 2017.

LIMA, F. S. C.; DURIGAN, A. N. A. Perfil e características de treinamento dos praticantes de corrida de rua do município de São José do Rio Preto-SP. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.12. n.76. p. 675-685, 2018.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia Científica**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2004.

MASSARELLA, F.; WINTERSTEIN, P. A Motivação Intrínseca e o Estado Mental Flow em Corredores de Rua. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 02, p. 45-68, 2009.

MATTHIESEN, S. Q. **Corrida**: Atletismo 1. 1. Ed: Odysseus, 184p. v. 1, 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, E. T. **Características e fatores associados dos corredores de rua de Aracaju**. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Sergipe, São Cristovam, 2015.

QUEIROZ, J. G. M. P.; *et al.* Perfil dos praticantes de corrida de rua orientados por profissionais de Educação Física da cidade de Criciúma, SC. **Revista Digital Buenos Aires**, ano18, n. 188, 2014.

RABUSKE, U. S. **Características de treinamento de atletas de corrida de rua na cidade de Panambi-RS**. Monografia (Graduação). Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta, RS, 2018.

ROCHA, A. A. **Motivação à prática regular de ginástica laboral**. 114p. Dissertação (Mestrado), Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

ROJO, J. R.; STAREPRAVO, F. A.; SILVA, M. M. Discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes da Prova Tiradentes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 1 p. 66-72, 2019.



ROTH, B. V. T.; ROSSATO, V. M.; KRUG, R. R.; KRUG, M. R. Corrida de rua e sua importância, na percepção dos praticantes. **Revista Biomotriz**, Cruz Alta/RS, v. 14, n. 3, p. 53-62, Setembro de 2020.

RUIZ, J. A. **Metodologia científica**: guia para eficiência nos estudos. São Paulo: Atlas, 2002.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Campinas, v. 4, n. 1, 2006.

SHIPWAY, R.; HOLLOWAY, I. Health and the running body: notes from na ethnography. **International Review for the Sociology of Sports**, Norwich; v. 51, n. 1 78-96, 2016.

SOUZA, D. A.; AZEVEDO, M. G. S.; ALBERGARIA, M. Motivação para a prática da corrida de rua. **FIEP Bulletin On**, v.82, 2012. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2433/4528>>. Acesso em 17 de dezembro de 2020.

THOMPSON, J. L. **Exercise in improving health vs performance**. Proceedings of the Nutrition Society. p. 29-33, 2009.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Revista de Educação Física Motriz**. UNESP, v. 14, N. 2, p. 108-114, 2008.

Submetido em 18/05/2021

Aceito em 14/09/2021

Publicado em 10/2021