



**CARACTERÍSTICAS DE TREINAMENTO DE ATLETAS DE CORRIDA  
DE RUA NA CIDADE DE PANAMBI-RS**

Uriel Santana Rabuske

Cruz Alta – RS, 2018

Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ  
Centro de Ciências da Saúde e Agrárias  
Curso de Educação Física Bacharelado

Uriel Santana Rabuske

**CARACTERÍSTICAS DE TREINAMENTO DE ATLETAS DE CORRIDA  
DE RUA NA CIDADE DE PANAMBI-RS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Me. Eduardo Tanuri Pascotini

Cruz Alta – RS, 2018

Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ

Centro de Ciências da Saúde e Agrárias

Curso de Educação Física Bacharelado

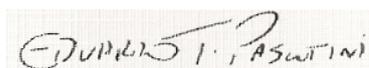
## **CARACTERÍSTICAS DE TREINAMENTO DE ATLETAS DE CORRIDA DE RUA NA CIDADE DE PANAMBI-RS**

Elaborado por

Uriel Santana Rabuske

Como requisito parcial para obtenção de título de  
Bacharel em Educação Física.

Apresentado a Banca Examinadora integrada pelos professores (as):



---

Prof. Me. Eduardo Tanuri Pasotini  
Orientador

Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ

---

Prof. Dr Maria Denise Justo Panda  
Banca Examinadora  
Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ

---

Prof. Dr. Marília de Rosso Krug  
Banca Examinadora  
Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ

Cruz Alta 27 de Novembro de 2018

# **CARACTERÍSTICAS DE TREINAMENTO DE ATLETAS DE CORRIDA DE RUA NA CIDADE DE PANAMBI-RS**

## *TRAINING CHARACTERISTICS OF STREET RACE ATHLETES IN THE CITY OF PANAMBI-RS*

Rabuske, Uriel Santana  
Pascotini, Eduardo Tanuri

### **RESUMO**

O presente artigo teve como objetivo investigar o perfil de atletas de corrida amadores que recebem e que não recebem orientação profissional na cidade de Panambi-RS. Participaram desse estudo de cunho quantitativo descritivo, 08 atletas amadores de corrida de rua da cidade de Panambi-RS. Os instrumentos de pesquisa utilizados foram questionários adequados para análise do perfil dos corredores amadores. Os dados foram interpretados a partir de Análise de Percentil. Os principais resultados demonstraram 62,5% dos corredores relatam que a motivação para a prática é a busca do condicionamento físico e 87,5% dos participantes do estudo tem como objetivo na corrida a melhora da qualidade de vida. Um dado importante mostra que 100% dos corredores praticam a atividade com orientação de um profissional. Porém quanto à participação em eventos de corrida, apenas 25% admitiram que o fazem, e, dentre estes, 87,5% participam dos eventos há menos de um ano. Por fim, 75% dos participantes, treinam com frequência de 1 a 2 vezes na semana. Assim, a busca do condicionamento físico e melhora da qualidade de vida são as principais razões que motivam os corredores neste estudo, bem como todos eles procuram a orientação profissional para a atividade, o que é um dado bastante relevante no cenário atual das corridas de rua.

**Palavras-chaves:** Corrida de Rua, Corredores Amadores, Motivação e Adesão.

### **ABSTRACT**

This project aimed to investigate the profile of amateur racing athletes who receive and who do not receive professional guidance in the city of Panambi-RS. Participated in this study of quantitative descriptive nature, 08 amateur street racing athletes from the city of Panambi-RS. The research instruments used were questionnaires suitable for analysis of the profile and quality of life of amateur runners. The data were interpreted from percentile analysis. The main results showed 62.5% of runners report that the motivation for the practice is the search for physical fitness and 87.5% of the participants in the study aims at improving the quality of racing life. Important data shows that 100% of the runners practice activity with the guidance of a professional. However on the participation in racing events, only 25% admitted that they do, and, among these, 87.5% participate in the events less than a year ago. Finally, 75% of participants, training with frequency of 1 to 2 times a week. Thus, the search for physical fitness and improves the quality of life are the main reasons that motivate the racers in this study, as well as all they seek professional guidance for the activity, which is a very relevant data in the current scenario of street racing.

**Key-Words:** Street racing, Amateur Runners, Motivation and Adherence.

## INTRODUÇÃO

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 espaço e difundiram-se ainda mais, particularmente nos Estados Unidos (RUNNER'S WORLD, 2010). No Brasil a corrida de rua teve início no ano de 1912, realizada pelo jornal O Estado de São Paulo, recebendo o nome de “O estadinho” (SALGADO E CHACON-MIKAHIL, 2006). Atualmente, o critério da Federação Internacional das Associações de Atletismo/IAAF (2005) define as Corridas de Rua, as chamadas provas de pedestrianismo, como as disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando entre 5 e 100 Km.

A corrida é umas formas mais elementares de locomoção terrestre do ser humano, pode ser executada em qualquer lugar, não exige praticamente nenhum equipamento e não possui um alto custo (GUETHS E FLOR, 2004). Segundo Balbinotti (2004), as dimensões motivacionais mais utilizadas pela literatura especializada para entender os motivos que levam indivíduos à prática regular de atividades físicas ou esportivas são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

Apesar das contribuições que a corrida traz, seja para melhorias das condições físicas e/ou para a saúde geral dos indivíduos (PATE *et al.*, 2008), não só a facilidade para a prática da atividade, mas também o baixo custo do indispensável para a corrida de rua atraem milhares de adeptos. Segundo Salgado (2006), a busca pela prática de corrida de rua ocorre por diversos interesses, atenção de sujeitos que possuem um poder aquisitivo maior (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008).

Por outro lado, Salgado e Chacon-Mikahi (2006) relata que com a profissionalização das corridas de rua, o fato de ser bem classificado nas provas com premiações das mais variadas, seja em dinheiro ou em alguma outra maneira de patrocínio ou benefício financeiro, se torna motivação para estar em evidência com os bons resultados obtidos nas provas. Sendo assim, manter a regularidade na atividade física é essencial para a aquisição e manutenção dos benefícios proporcionados por esta prática. Sendo assim o objetivo deste estudo foi analisar a características de treinamento de praticantes de corrida amadores na cidade de Panambi-RS.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O presente estudo caracterizou-se como pesquisa quantitativa, pois utiliza coleta de dados para testar hipóteses baseadas em medições numéricas e análises estatísticas para estabelecer padrões de comportamento (HERNANDEZ; FERNANDEZ; BAPTISTA, 2006), e do tipo descritiva, onde objetiva descrever as características dos dados analisados sem que sejam manipulados após serem registrados classificados e interpretados (PRODANOV; FREITAS, 2013).

A população desse estudo foram 8 atletas de corrida amadores da cidade de Panambi-RS. A amostra foi constituída por 8 atletas que voluntariamente optaram por participar do estudo. Os critérios de inclusão foram: fazer parte do clube de corrida amador da cidade de Panambi-RS e aceitar participar desse estudo à partir da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Os critérios de exclusão foram: Ter sofrido alguma lesão nos últimos 6 meses, não participar de pelo menos 75% das sessões de treinamento durante as aulas ou não aceitar participar da pesquisa.

O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário, que segundo Thomas; Nelson (2002) é um tipo de levantamento por escrito, no qual a informação é obtida solicitando aos sujeitos que respondam às questões propostas. O questionário apresenta questões abertas questões fechadas e de múltipla escolha relacionadas aos objetivos do estudo tanto para definição do perfil quanto para análise da qualidade de vida dos praticantes (QUEIROZ *et al.*, 2014). Ao todo, responderam ao questionário, 08 praticantes de corrida amadores.

Os dados foram digitados no programa Microsoft Excel e analisados no SPSS versão 20.0. Para descrever e caracterizar a amostra, os dados foram descritos em termos de média, desvio padrão, frequência e percentual.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram deste estudo, 8 indivíduos da cidade de Panambi/RS respondendo um questionário contendo 19 questões com perguntas fechadas para analisar a característica de treinamento dos corredores de rua amadores da cidade de Panambi/RS.

Analisando a Tabela 1 dos dados coletados podemos dizer que 37,5% tem faixa etária de idade entre 35 a 50 anos, 62,5% disseram que são casados 50% tem ensino superior completo.

Tabela 1. Características sócio demográficas dos corredores participantes do estudo.

<b>Características</b>	<b>Frequência</b>
Idade	F (%)
< 18 anos	1 (12,5)
18-35 anos	2 (25)
35-50 anos	3 (37,5)
> 50 anos	2 (25)
Estado Civil	
Solteiro	2 (25)
Casado	5 (62,5)
Divorciado	1 (12,5)
Escolaridade	
Superior Completo	4 (50)
2º Grau Completo	2 (25)
Pós-Graduação	2 (25)

Dados expressos em frequência.

Podemos observar que a maior parte dos indivíduos estão na faixa etária de 35 a 50 anos, corroborando com o estudo de Pazin et al. (2008), no qual o presente foram entrevistados 10 corredores de rua amadores e, deste, 37,5% tinham faixa etária de idade de 35 a 50 anos. Com relação ao estado civil dos corredores, os dados se assemelham com um trabalho de Truccolo et al. (2008), pois, como no presente estudo, pelo menos 62,5% dos indivíduos são casados, demonstrando uma preocupação desta população com a qualidade de vida atualmente segundo os autores.

Em relação à Tabela 2, podemos observar que 50% dos participantes admitem saber que a prática de atividade física e exercício físico é necessário para ter uma qualidade de vida adequada, já 50% faz menos de 1 ano que participa do grupo de corrida dos atletas amadores da cidade de Panambi/RS, já outros 62,5% os motivos que levaram a prática de corrida de rua foi a melhora do condicionamento físico, no entanto 87,5% disseram que o objetivo deles estar participando do grupo de corrida de rua é para melhorar a qualidade de vida, já outros 62,5% disseram que correm a menos de 1 ano com orientação de um profissional formado em educação física, outros 100% disseram que se sentem mais motivados correndo com a orientação de um profissional de educação física, 37,5% escolheu correr com um profissional de educação física por causa da motivação e outros 37,5% escolheu correr com um profissional da educação física para prevenção de lesões, já 75% dos indivíduos tem uma frequência semanal de 2

vezes por semana outros 62,5% disseram que não treina mais de 1 vez por dia, já outros 50% disseram que treinam apenas 1 hora diária por dia outros 75% dos indivíduos costumam treinar a noite outros 50% dos participantes disseram que treinam no asfalto, já outros 100% dos participantes disseram que eles utilizam espaços públicos para realizar os treinos outros 75% disseram que não costumam participar de eventos de corrida, 50% dos participantes não responderam com que frequência costumam a participar de eventos de corrida de rua, já outros 50% disseram que a distância preferida deles correrem é menos de 5km e outros 50% disseram que a distância preferida deles é correr 5 km.

<b>Características</b>	<b>F (%)</b>
<b>Tempo de Prática</b>	
< 1 ano	4 (50)
1-2 anos	1 (12,5)
4-5 anos	1 (12,5)
6-10 anos	1 (12,5)
> 11 anos	1 (12,5)
<b>Motivos que levaram à prática da corrida</b>	
Prevenção de Doenças	1 (12,5)
Condicionamento Físico	5 (62,5)
Outros	2 (25)
<b>Objetivos com a prática da corrida</b>	
Emagrecimento	1 (12,5)
Qualidade de Vida	7 (87,5)
<b>Prática a corrida com orientação profissional</b>	
Sim	8 (100)
<b>Sente-se mais motivado com orientação</b>	
Sim	8 (100)
<b>Porque escolheu correr com orientação</b>	
Motivação	3 (37,5)
Segurança	2 (25)
Prevenção de lesões	3 (37,5)
<b>Frequência Semanal de Treinos</b>	
1-2 vezes	6 (75)
3-4 vezes	2 (25)
<b>Horas diárias de treinamento</b>	
< 1 hora	2 (25)
Entre 1-2 horas	4 (50)
Entre 2-3 horas	2 (25)
<b>Período preferido para treinos</b>	
Tarde	2 (25)
Noite	6 (75)

Utiliza espaço público	
Sim	8 (100)
Participa de eventos de corrida	
Sim	2 (25)
Não	6 (75)
Frequência de Participação de eventos	
1 vez ao mês	2 (12,5)
Outros	3 (37,5)
Não responderam	3 (37,5)
Há quanto tempo participa de eventos	
< 1 ano	7 (87,5)
3-4 anos	1 (12,5)
Distância preferida de corrida	
< 5 km	4 (50)
5 km	4 (50)
Dados expressos em frequência.	

Podemos perceber que na Tabela 2, entre os praticantes do grupo de corrida de rua da cidade de Panambi/RS, 50% deles participam a pelo menos há 1 ano. No campo da atividade física e da prática de exercícios físicos, Malavasi e Both (2005) ressaltam que a motivação exerce um papel de grande efeito sobre os indivíduos para que permaneçam na realização dos mesmos. Complementando, os mesmos autores destacam que o indivíduo que obtém um alto nível de motivação, demonstra por palavras ou ações, seu desejo pessoal de atingir com grande sucesso, um padrão de excelência.

Analisando os dados coletados podemos analisar que na Tabela 2 62,5% dos participantes tem como o seu objetivo principal melhorar seu condicionamento físico. Segundo Fixx (1980), não existem atalhos para o condicionamento físico, é preciso trabalhar muito para atingir o objetivo. Com isso, a pessoa que realiza exercícios físicos, especialmente a corrida de rua, precisa ser instruída não apenas sobre as vantagens, mas também sobre as desvantagens na realização da mesma.

Como podemos perceber na Tabela 2 que 87,5% dos corredores de rua estão em busca da melhora da qualidade de vida. A prática de atividade física moderada é importante para quem busca um estilo de vida saudável, pois auxilia no combate do sedentarismo, gerando melhora da capacidade cardiorrespiratória, do controle de peso, da pressão arterial e aumento da densidade óssea, além de benefícios psicológicos, como redução de estresse, diminuição de depressão e aumento da autoestima. (FRAGA, 2006).

Segundo os dados do estudo, 100% dos praticantes do grupo de corrida da cidade de Panambi/RS tem buscado orientação profissional de educação física para desenvolver

a prática da corrida de rua. Esta unanimidade possivelmente está relacionada ao entendimento dos corredores de rua que, com uma orientação profissional, é possível criar um programa de treinamento que se adapte às necessidades dos indivíduos e assim, responda a cada um da forma mais adequada possível. (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008). Ainda neste ponto, 100% dos corredores de rua se sentem mais motivados com a orientação de um educador físico. O estímulo esportivo é tanto uma arte como uma ciência, ele será fornecido pelo treinador a fim de motivar o praticante o que acaba envolvendo muito mais do que uma conversa antes do evento. A motivação deve começar no início da vida de um corredor e continuar ao longo da sua carreira esportiva (NEWSHOLME, 2006). Samulski (2002) cita que a motivação se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, o qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). A relevância desse conceito é que a motivação extrínseca tende a deteriorar. Uma vez satisfeita a necessidade ou atingido o alvo extrínseco, a motivação intrínseca tem tendência de ser mais constante (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2005).

Conforme os dados, da Tabela 2 que 37,5% dos corredores buscam a orientação do profissional como meio de evitar as lesões. Segundo Bennell e Crossley (1996) a realização de exercícios de maneira exaustiva, sem orientação ou de forma inadequada, pode contribuir para o aumento do número de lesões esportivas (LE) e estas estão associadas a fatores intrínsecos e extrínsecos. Dentre os fatores intrínsecos destacam-se a idade, o sexo, a experiência, aptidão, além de outros aspectos. Os fatores extrínsecos são o treinamento, o tipo de atividade e as condições climáticas, entre outras.

Percebe-se, na coleta de dados, que na Tabela 2, apenas 25% dos corredores de rua amadores costumam participar de eventos de corrida amadora. Ainda, 87,5% destes participam há menos de 1 ano de eventos amadores. Dados estes que vão de encontro do que foi esclarecido por Van Der Worp *et al.*, (2015) em seu estudo, que concluiu que o número de participantes de corridas de rua amadoras competitivas vem crescendo, exponencialmente, desde 2000, no mundo todo.

Quanto às distâncias preferidas pelos corredores, 50% preferem provas de 5km e outros 50% preferem provas abaixo de 5km de distância. Atualmente, o critério da Federação Internacional das Associações de Atletismo/IAAF (2005) define as Corridas de Rua, as chamadas provas de pedestrianismo, como as disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando entre 5 e 100 Km, porém é cada vez

mais comum e realização de corridas de menores distâncias, na busca da ampliação do público-alvo para esta modalidade. (VAN DER WORP *et al.*, 2015).

## CONCLUSÃO

Ao final deste estudo foi possível concluir, a partir da análise das características de treinamento de atletas de corrida de rua na cidade de Panambi/RS, que os corredores estão buscando não só a melhora do seu condicionamento físico, mas também uma melhora na sua qualidade de vida.

Principal resultado positivo nos mostra que todos os atletas amadores buscam realizar a atividade com orientação profissional, informação relevante, principalmente nos dias atuais, com formas de treinamento sendo difundidas pela mídia, sem qualquer comprometimento e preocupação com os aspectos metodológicos adequados.

Como aspecto negativo, observamos que apenas 12,5% dos participantes do estudo costumam participar de eventos de corrida.

## REFERENCIAS

**IAAFI. Associação Internacional das Federações de Atletismo.** Disponível em: <<http://www.iaaf.org>>. Acesso em: 22 mar. 2005

BALBINOTTI, A.A.M. Inventário de motivação à prática regular de atividade física. Laboratório de psicologia do esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.

BENNELL KJ, CROSSLEY K. Musculoskeletal injuries in track and field: incidence, distribution and risk factors. **Aust J Sci Med Sport.** 1996;28(3):69-75

BRASIL. Ministério da Saúde/Conselho Nacional de Saúde. **Resolução 466/2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.** Brasília, 12 dez. 2012.

BOMPA, T.O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento.** 4ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

BROOKS, Douglas S., **Program design for personal trainers.** IDEA Personal Trainer, 2000.

COOPER, K.H. **Capacidade Aeróbica.** 2ª Ed. Rio de Janeiro: Fórum Editora, 1972.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física.** 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FRAGA, A B. **Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa.** Campinas SP: Autores associados, 2006

FIXX, J. F. **O novo livro de corrida.** 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 1980.

GUETHS, M.; FLOR, D.P. Os principais métodos de praticar exercícios aeróbicos. **Revista Virtual EFArtigos.** Ano 01. Núm. 17. 2004.

GREEN, H.J.; JONES, L.L.; HUGHSON, R.L.; PAINTER, D.C.; FARRANCE, B.W. Training-induced hypervolemia: lack of an effect on oxygen utilization during exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 19, p. 202-206, 1987.

HERNÁNDEZ, R.; FERNÁNDEZ, C.; BATISTA, P. **Metodología de La Investigación:** México, Mc. Graw Hill. 4ta Edición, 2006.

MALAVASI, L. M.; BOTH, J. Motivação uma breve revisão de conceitos e aplicações. **EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires**, n. 89, out. 2005.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. Motivação intrínseca e estado de flow no esporte e na atividade física. In: CONGRESSO DE CIÊNCIA DO DESPORTO DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS, 1, 2005. **Anais...** Campinas: UNICAMP, 2005.

NEWSHOLME, Eric. **Corrida: ciência do treinamento e desempenho.** São Paulo: Phorte Editora, 2006.

PAZIN, J.; DUARTE, M. F. S.; POETA, L.S.; GOMES, M. A. Corredores de Rua: características demográficas, treinamento e prevenção de lesões. **Rev. Bras. Cie. Des. Hum.** V. 10, n. 3, 2008

PATE, R. R., O'NEILL, J. R., & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of «sedentary». *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(4), 173–178.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico.** Novo Hamburgo. 2. ed. Feevale. 2013.

QUEIROZ, J. *et al.* Perfil dos praticantes de corrida de rua orientados por profissionais de Educação Física da cidade de Criciúma, SC, **EFDesportes.com, Revista digital Buenos Aires, Año 18, N° 188, Enero de 2014.**

RUNNER'S WORLD. **Corredor de Rua.** Disponível em: <http://www.corredores.com.br>. Acesso em: 29 mai. 2010.

SAMULSKI D. **Psicologia do esporte.** São Paulo: Manole; 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.

TRUCCOLO, A. B; MADURO, P. A; FEIJÓ, E. A. Fatores Motivacionais de adesão a grupos de corrida. *Motriz*, v. 14, n.2, p.108-114, 2008.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física. 3 ed.** Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.

TSCHIENE, P. Nuovi. **Estudo Atlético**, no, 6, p. 569-586, 1988.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** 3ª edição. São Paulo: Ibrasa, 1984.

VAN DER WERP M.P. et al.,. Injuries in Runners; **A Systematic Review on Risk Factors and Sex Differences**, *PloS one*, v. 10, n. 2, p. e0114937, 2015.

WEINECK, J. **Biologia do esporte.** São Paulo: Editora Manole, 1991.

WILMORE J.H; COSTILL D.L. **Fisiologia do esporte e do exercício.** São Paulo. Manole. P.709, 2001.