



Educación Física y Ciencia
ISSN: 1514-0105
ISSN: 2314-2561
revistaefyc@fahce.unlp.edu.ar
Universidad Nacional de La Plata
Argentina

Quemsão e comquemtreinam os corredores de rua de Chapecó?

Sampaio Antonio, Dayanne; Cunha Laux, Rafael
Quemsão e comquemtreinam os corredores de rua de Chapecó?
Educación Física y Ciencia, vol. 24, núm. 1, e208, 2022
Universidad Nacional de La Plata, Argentina
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439970164006>
DOI: <https://doi.org/>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Quemsão e comquem treinam os corredores de rua de Chapecó?

Who are and who do street runners train with?

Quiénes son y con quién entrenan los practicantes de carrera de calle?

Dayanne Sampaio Antonio
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),
Chapecó – SC, Brasil
dayanne.sampaio@unoesc.edu.br

 <https://orcid.org/0000-0003-3580-7317>

Rafael Cunha Laux
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),
Chapecó – SC, Brasil
rafael.laux@unoesc.edu.br

 <https://orcid.org/0000-0003-2723-3130>

DOI: <https://doi.org/>
Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439970164006>

Recepción: 03 Agosto 2021
Aprobación: 10 Enero 2022

RESUMO:

A corrida de rua é um esporte em ascensão no Brasil. Cada ano mais pessoas iniciam a prática desse esporte. Por este fato, conhecer o perfil do corredor é fundamental para o profissional de Educação Física criar estratégias de atuação para este público. Assim, o objetivo deste estudo foi descrever o perfil dos corredores de rua da cidade de Chapecó-SC. Para tanto, participaram do estudo 54 corredores de ambos os sexos na faixa etária de 18 a 59 anos. Para determinação do perfil do corredor aplicou-se um questionário em formato online, composto por perguntas de cunho sociodemográfico, antropométrico, dimensões do treinamento e comportamentos associados à prática de corrida. Os dados foram analisados de maneira descritiva e inferencial, por meio do SPSS[®] versão 21.0. Verificou-se que 55,56% eram mulheres com média de idade de 38,15 (dp 8,61) anos, sendo corredores recreacionais (64,81%) e treinando sob orientação de um profissional de Educação Física (74,07%). Assim, conclui-se que o perfil do corredor chapecoense é predominantemente feminino, com nível de escolaridade elevado, corredor recreacional, que recebem orientação profissional para o treinamento e que declaram conhecer e saber quais os métodos de treinamento aplicados por seu treinador.

PALAVRAS-CHAVE: Corrida, Endurance, Perfil.

ABSTRACT:

Street running is a rising sport in Brazil. Every year more people start to practice this sport. For this reason, knowing the runner's profile is essential for the Physical Education professional to create performance strategies for this audience. Thus, the objective of this study was to describe the profile of street runners in the city of Chapecó-SC. For this purpose, 54 runners of both genders participated in the study, aged between 18 and 59 years. To determine the runner's profile, an online questionnaire was applied, comprising questions of sociodemographic and anthropometric nature, training dimensions and behaviors associated with running. The data were analyzed in a descriptive and inferential manner, using SPSS[®] version 21.0. It was found that 55.56% were women with an average age of 38.15 (SD 8.61) years, being recreational runners (64.81%) and training under the guidance of a Physical Education professional (74.07%). Thus, it is concluded that the profile of the Chapecoense runner is predominantly female, with a high level of education, recreational runner, who receive professional guidance for training and who declare to know the training methods applied by their trainer.

KEYWORDS: Running, Endurance, Profile.

RESUMEN:

La carrera de calle es un deporte en auge en Brasil. Cada año más personas comienzan a practicar este deporte. Por ello, conocer el perfil del corredor es fundamental para que el profesional de Educación Física cree estrategias de actuación para este público. Así, el objetivo de este estudio fue describir el perfil de los corredores de calle en la ciudad de Chapecó-SC. Para esto, participaron en el estudio 54 corredores de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 18 y los 59 años. Para determinar el perfil del

corredor se aplicó un cuestionario online, compuesto por preguntas de carácter sociodemográfico, antropométrico, dimensiones del entrenamiento y comportamientos asociados a la carrera. Los datos fueron analizados de manera descriptiva e inferencial, utilizando SPSS[®] versión 21.0. Se encontró que el 55.56% fueron mujeres con una edad promedio de 38.15 (DE 8.61) años, siendo corredoras recreativas (64.81%) y entrenando bajo la guía de un profesional de Educación Física (74.07%). Así, se concluye que el perfil del corredor chapecoense es predominantemente femenino, con un alto nivel educativo, corredor recreativo, que recibe orientación profesional para el entrenamiento y que declara conocer y conocer los métodos de entrenamiento que aplica su entrenador.

PALABRAS CLAVE: Carrera, Endurance, Perfil.

1. INTRODUÇÃO

A corrida se tornou uma atividade física imensamente popular, praticada na esfera pública por milhões de participantes recreativos em todo o mundo (Parra-Camacho, Santos, & González-Serrano, 2020), considerada um fenômeno sociocultural em crescente expansão no Brasil (Fonseca, Cavalcante, Almeida, & Fialho, 2019). Este aumento global da popularidade da corrida pode ser justificado por ser uma modalidade desportiva acessível e prazerosa, que influencia positivamente a saúde física e mental (Santos, 2017). Além de ser democrática e inclusiva, uma vez que contempla praticantes com diversos perfis sociodemográficos (Fonseca et al., 2019) e precisa de pouca ou nenhuma infraestrutura específica podendo ser praticada em qualquer lugar e momento (Parra-Camacho, González-Serrano, González-García, & Moreno, 2019).

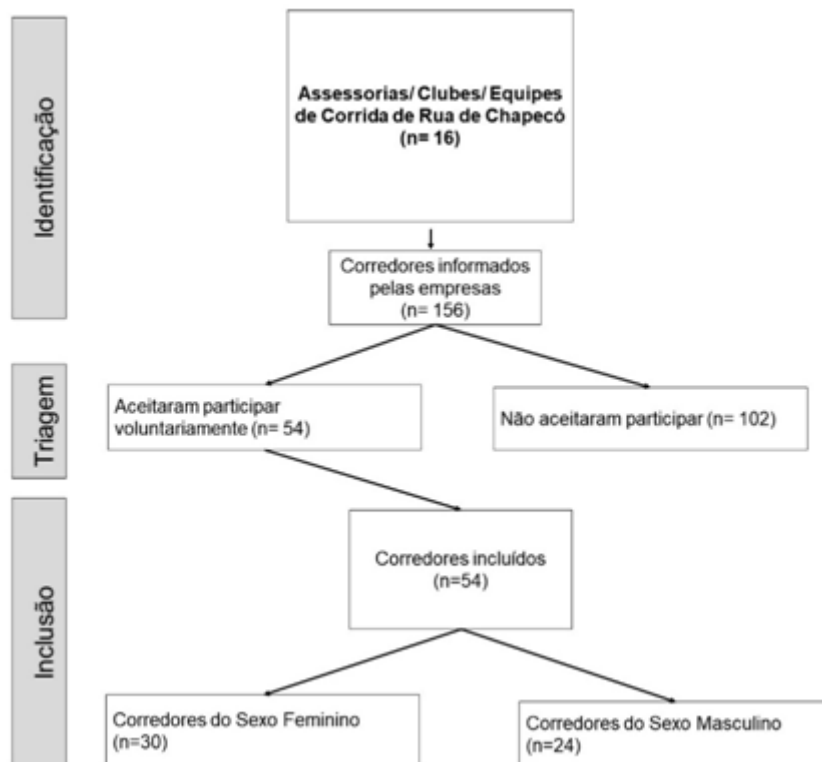
Verifica-se que há grande interesse na literatura em identificar o perfil desses corredores, tanto em nível nacional (Antunes, 2014; Cardoso, Ferreira, & Santos, 2018; Cavalcante & Almeida, 2018; Costa, 2019; Fonseca et al., 2019; Lima & Durigan, 2018; Oliveira, 2015; Oliveira, Rosa, Ulian, & Tiggemann, 2019) quanto internacional (Besomi, Leppe, Di Silvestre, & Setchell, 2018; Janssen et al., 2020; Parra-Camacho et al., 2019, 2020; Salas Sánchez, Latorre Román, Soto Hermos, Santos e Campos, & García Pinillos, 2013; Santos, 2017). Mostrando-se uma temática emergente uma vez que conhecer as características dos sujeitos praticantes auxilia na organização do treinamento, visando à obtenção de seu objetivo para com a prática, a prevenção de lesões (Oliveira et al., 2019) e a adesão deste para com a modalidade. Ademais, conhecer o perfil dos corredores de rua é essencial para a elaboração de estratégias de atuação do profissional de educação física direcionadas para esse público (Fonseca et al., 2019). Compreendendo que a corrida é praticada por um grupo diversificado e heterogêneo de pessoas (Janssen et al., 2020) e que cada região tem suas peculiaridades culturais e ambientais, estes podem diferir em frequência da prática, nos motivos ou na participação em competições (Llopis Goig & Llopis Goig, 2012; Parra-Camacho et al., 2020). O comportamento da pesquisa no Brasil prevalece nas capitais como Aracaju-SE (Oliveira, 2015), Florianópolis-SC (Antunes, 2014), Maceió-AL (Cavalcante & Almeida, 2018; Fonseca et al., 2019), Teresina-PI (Cardoso et al., 2018) e Distrito Federal-GO (Juste, 2017). Todos eles buscando descrever o perfil dos corredores nos tópicos de características sociodemográficas e antropométricas e fatores de treinamento, motivacionais, socioambientais e comportamentais. Nesse sentido, as cidades do interior têm menor produção referente a temática, e por esse motivo, este estudo tem como objetivo descrever o perfil dos corredores de rua da cidade de Chapecó-SC.

2. MATERIAIS E MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como descritivo (Thomas, Nelson, & Silverman, 2015) e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unoesc Chapecó (CEP/Unoesc) por meio do número do parecer 4.133.450 e o CAAE 33122920.4.0000.5367 e seguiu todas as determinações da portaria 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Participaram da investigação 54 corredores chapecoenses, dos aproximadamente 156 corredores da cidade, sendo 30 do sexo feminino e 24 do sexo masculino, na faixa etária dos 18 aos 59 anos (Figura 1).

FIGURA 1
Fluxograma da seleção dos participantes



Fonte: os autores.

Participaram do estudo todos aqueles que aceitaram o convite realizado de forma não aleatória, intencional e com participação voluntária. No primeiro momento entrou-se em contato com todas as assessorias, clubes, equipes, academias e atendimentos personalizados de treinamento de corrida, chegando-se ao número de 156 corredores no município. Desses, apenas 54 sujeitos aceitaram participar e responderam ao questionário, obtendo uma taxa de resposta de 34,62%. Na tentativa de abranger todo o público corredor de Chapecó/SC se divulgou, também, a pesquisa nos meios de comunicação com foco nas redes sociais com vídeos e mensagens de texto, porém não houve mais interessados.

A comunicação entre pesquisadores e corredores se deu por intermédio dos treinadores, logo os vídeos explicativos da pesquisa e do funcionamento do questionário, assim como o link do formulário foram encaminhados para os treinadores e por eles direcionados para seus clientes corredores. Eles foram informados quanto aos objetivos da pesquisa e suas etapas, juntamente com os procedimentos adotados durante a coleta de dados.

O formulário digital ficou habilitado para receber respostas por um prazo de 30 dias, após este período foi desabilitado, não permitindo que outras respostas pudessem ser enviadas. Em seguida, a planilha online do Excel® foi gerada via *Google Forms*® para realização da tabulação e análise dos dados.

Foram incluídos no estudo os corredores recreacionais, atletas amadores e profissionais de ambos os sexos, com idade entre 18 e 59 anos, que treinassem ao menos há seis meses consecutivos e participassem de corridas entre as distâncias de 5km a 10km, até o período da pandemia do COVID-19 e residissem em Chapecó-SC. Porém, excluiu-se aqueles que nos últimos três meses estavam afastados em decorrência de lesão do esporte.

Optou-se pela criação do instrumento de pesquisa (disponível como arquivo suplementar) tendo em vista a possibilidade de investigação específica (Oliveira, 2015) para a determinação das características do perfil do corredor chapecoense. Este utilizou como base para sua criação os estudos de Cardoso, Ferreira &

Santos (2018), Costa (2019) e Lima & Durigan (2018). A ferramenta para criação desse instrumento foi o formulário online do *Google*®, o *Google Forms*®. Ainda, realizou-se um estudo piloto para verificar se este identifica o que se pretende, com participação de cinco corredores de rua, com características semelhantes ao grupo de estudo.

O questionário é objetivo, de fácil compreensão e todas as perguntas apresentavam-se obrigatórias e deveriam ser preenchidas com veracidade. Este contempla 28 perguntas abertas e fechadas de cunho sociodemográfico, antropométrico, dimensões do treinamento e comportamentos associados à prática de corrida. No que diz respeito às características sociodemográficas agrupou-se em: idade, sexo e escolaridade. Enquanto as características antropométricas, utilizou-se de medidas autorreferidas para a massa corporal e a estatura.

As dimensões do treinamento foram compostas por programa de treinamento (autoadministrado ou prescrito por profissional), frequência (vezes ao dia e dias por semana), volume de corrida semanal (km/semana), tempo dedicado por sessão (minutos por sessão), preparação para o treinamento (aquecimento, desaquecimento e alongamento), protocolos de treinamento e conduta preventiva contra lesões. E aos comportamentos associados à prática de corrida incluiu-se autoclassificação (tipo de corredor), anos de experiência em corrida, participação em competições e objetivos para com a corrida.

No que diz respeito a autoclassificação, os participantes poderiam se autodeclarar corredores recreacionais (eu treino para a corrida, mas faço várias provas sem o foco em desempenho), atletas amadores (eu tenho provas alvo, tenho uma periodização, estou em busca de performance) ou atletas profissionais (esse é meu trabalho). Esta categorização parece ser ideal para descrever os corredores de acordo com suas peculiaridades (Oliveira, 2015).

Os dados foram analisados de maneira descritiva e inferencial. Estes são apresentados em média e desvio-padrão (dp) e em frequências absoluta e relativa. Para verificar a normalidade dos dados utilizou-se do Teste Shapiro-Wilk. Para comparação entre os grupos optou-se pela divisão em Grupo de Corredores Recreacionais (GCR), Grupo Atleta Amador (GAA), Grupo Orientado (GO) e Grupo Auto orientado (GA), no qual utilizou-se para as variáveis paramétricas o Teste T Student e para as não paramétricas o Teste Mann-Whitney. Enquanto para o teste de associação aplicou-se os testes Qui-Quadrado ou Exato de Fisher respeitando as especificidades das análises. Adotou-se o nível de significância de $p < 0,05$ e os dados foram analisados utilizando o SPSS® para Windows® versão 21.0.

3. RESULTADOS

Na tabela 1 são apresentadas as características sociodemográficas e antropométricas. Os 54 corredores apresentaram média de idade de 38,15 (dp 8,61) anos, sendo 55,56% mulheres. Em termos de escolaridade, a maioria apresenta-se com pós-graduação (62,96%). Além de 64,81% serem corredores recreacionais e 74,07% treinarem sob orientação de um profissional de Educação Física. Nenhum participante desta pesquisa se declarou como atleta profissional.

Tabela 1. Características Sociodemográficas e Antropométricas dos grupos geral, corredor recreacional, atleta amador, com orientação profissional e auto-orientado.

	GG (n=54) m(dp)	GCR (n=35) m(dp)	GAA (n=19) m(dp)	p	GO (n=40) m(dp)	GA (n=14) m(dp)	p
Idade (anos)	38,15 (8,61)	37,91 (8,87)	38,60 (8,32)	0,7800 ^c	38,94 (8,83)	35,90 (7,79)	0,2599 ^d
Estatura (cm)	168,59 (8,36)	167,60 (8,71)	170,42 (7,55)	0,2399 ^c	168,73 (8,24)	168,21 (9,00)	0,8462 ^c
Massa Corporal (Kg)*	51,83 (29,60)	48,99 (30,56)	57,06 (27,75)	0,2433 ^d	50,29 (30,98)	56,22 (25,78)	0,7506 ^d
Tempo de Experiência na Corrida (meses)	61,41 (76,44)	60,63 (87,83)	62,84 (51,29)	0,2376 ^c	59,30 (70,09)	67,43 (95,03)	0,7439 ^c
	GG n(%)	GCR n(%)	GAA n(%)	p	GO n(%)	GA n(%)	p
Sexo							
Feminino	30,00 (55,56)	22,00 (62,86)	8,00 (42,11)	0,1638*	22,00 (55,00)	8,00 (57,14)	1,0000*
Masculino	24,00 (44,44)	13,00 (37,14)	11,00 (57,89)		18,00 (45,00)	6,00 (42,86)	
Tipo de Corredor							
Recreacional	35,00 (64,81)				24,00 (60,00)	11,00 (78,57)	0,3310*
Amador	19,00 (35,19)				16,00 (40,00)	3,00 (21,43)	
Escolaridade							
Nível Fundamental e Médio	6,00 (11,11)	3,00 (8,57)	3,00 (15,79)	0,2169 ^b	3,00 (7,50)	3,00 (21,43)	0,0083 ^b
Nível Superior	14,00 (25,93)	7,00 (20,00)	7,00 (36,84)		7,00 (17,50)	7,00 (50,00)	
Pós-graduação	34,00 (62,96)	25,00 (71,43)	9,00 (47,37)		30,00 (75,00)	4,00 (28,57)	

Legenda: GG: grupo geral; GCR: grupo corredor recreacional; GAA: grupo atleta amador; GO: grupo orientado por profissional; GA: grupo auto orientado; n: número de participantes; m: média; dp: desvio-padrão; cm: centímetros; n: número absoluto de participantes; %: porcentagem; Kg: quilograma; *: cada grupo apresentou um número menor de participantes que responderam corretamente a pergunta, grupo geral 42, grupo corredor recreacional 26, grupo atleta amador 16, grupo orientado 30 e grupo auto orientado 12; *: Teste Exato de Fisher; †: Teste Qui-Quadrado; ‡: Teste Mann Whitney; §: Teste T Student.

Fonte: os autores.

Ao se tratar dos comportamentos associados à corrida, apresentados na tabela 2, verifica-se que o GAA exibe maior frequência semanal de treinos de corrida (p=0,0040), assim como quilometragem semanal (p=0,0103) do que o GCR.

Constatou-se que a maioria dos corredores treinam uma vez ao dia (90,74%) no período matutino (31,48%). E entre os grupos GO e GA existe diferença no tempo de treino por dia (p=0,0020) e na frequência de prova feitas durante o ano (p=0,0192) como exposto na tabela 2.

Ainda, observou-se que a maioria dos corredores tem três ou mais objetivos para com a corrida (55,56%), no qual os mais citados foram condicionamento físico, emagrecimento e lazer. Houve diferenças entre o GCR e o GAA na preferência da distância escolhida de prova (p=0,0320), sendo o 5km mais escolhido no GCR (68,57%), enquanto o 10km no GAA (52,63%).

Tabela 2. Comportamentos associados à prática de corrida dos grupos geral, corredor recreacional, atleta amador, com orientação profissional e auto-orientado.

	GG (n=54) m(dp)	GCR (n=35) m(dp)	GAA (n=19) m(dp)	p	GO (n=40) m(dp)	GA (n=14) m(dp)	p
Frequência Semanal	3,42 (1,47)	2,89 (0,89)	4,39 (1,81)	0,0040 [†]	3,55 (1,55)	3,04 (1,18)	0,3081 [‡]
Quilometragem Semanal	31,10 (32,35)	22,54 (15,08)	46,87 (47,41)	0,0103 [†]	34,49 (35,80)	21,43 (16,92)	0,1126 [‡]
Tempo de treino por dia (min)	56,46 (19,96)	55,83 (23,14)	57,63 (12,62)	0,2553 [‡]	60,35 (18,27)	45,36 (21,07)	0,0020 [†]
Frequência de Provas ao Ano*	5,63 (4,34)	4,60 (2,93)	7,53 (5,77)	0,0535 [‡]	6,33 (4,50)	3,64 (3,18)	0,0192 [†]
	GG n(%)	GCR n(%)	GAA n(%)	p	GO n(%)	GA n(%)	p
Mais de um Treino por dia							
Sim	5,00 (9,26)	2,00 (5,71)	3,00 (15,79)	0,3315*	4,00 (10,00)	1,00 (7,14)	1,0000*
Não	49,00 (90,74)	33,00 (94,29)	16,00 (84,21)		36,00 (90,00)	13,00 (92,86)	
Período do dia							
Matutino	17,00 (31,48)	12,00 (34,29)	5,00 (26,32)	0,9358 ^b	15,00 (37,50)	2,00 (14,29)	0,2362 ^b
Vespertino	8,00 (14,81)	5,00 (14,29)	3,00 (15,79)		4,00 (10,00)	4,00 (28,57)	
Noturno	15,00 (27,78)	9,00 (25,71)	6,00 (31,58)		11,00 (27,50)	4,00 (28,57)	
Outro (matutino e vespertino)	14,00 (25,93)	9,00 (25,71)	5,00 (26,32)		10,00 (25,00)	4,00 (28,57)	
Objetivos com a Corrida							
1	10,00 (18,52)	6,00 (17,14)	4,00 (21,05)	0,3686 ^b	8,00 (20,00)	2,00 (14,29)	0,6107 ^b
2	14,00 (25,93)	9,00 (25,71)	5,00 (26,32)		9,00 (22,50)	5,00 (35,71)	
3 ou mais	30,00 (55,56)	20,00 (57,14)	10,00 (52,63)		23,00 (57,50)	7,00 (50,00)	
Prova que mais participa							
5km	30,00 (55,56)	24,00 (68,57)	6,00 (31,58)	0,0320 ^b	22,00 (55,00)	8,00 (57,14)	0,8570 ^b
10km	18,00 (33,33)	8,00 (22,86)	10,00 (52,63)		14,00 (35,00)	4,00 (28,57)	
Outros (entre 10km e Meia Maratona)	6,00 (11,11)	3,00 (8,57)	3,00 (15,79)		4,00 (10,00)	2,00 (14,29)	

Legenda: GG: grupo geral; GCR: grupo corredor recreacional; GAA: grupo atleta amador; GO: grupo orientado por profissional; GA: grupo auto orientado; n: número de participantes; m: média; dp: desvio-padrão; n: número de participantes absoluto; %: porcentagem; *: o número de participantes que responderam corretamente foi menor, grupo geral 50, grupo corredor recreacional 33, grupo amador 17, grupo orientado 38 e grupo auto orientado 12; *: Teste Exato de Fisher; †: Teste Qui-Quadrado; ‡: Teste Mann Whitney; §: Teste T Student; †: p<0,005.

Fonte: os autores.

Já na perspectiva das dimensões do treinamento (Tabela 3) verifica-se que 74,07% dos corredores recebem treinamento orientado por um profissional de Educação Física. Todavia, destes 44,44% dos corredores não fazem parte de uma assessoria, grupo ou equipe de corrida.

No quesito alongamento antes da corrida, 24,07% dos participantes “nunca” a fazem, sendo o GO com maior percentual na classificação de “nunca” (27,50%) e o GA na de “as vezes” (28,57%). Ao contrário do alongamento depois que 31,48% “sempre” o fazem, no qual 35% do GO declaram “sempre” e 12,50% do GA “quase nunca”.

Já o comportamento no item aquecimento e desaquecimento é o inverso, tendo a maioria dos participantes que “sempre” fazem o aquecimento (40,74%). Ademais, entre GO e GA observou-se que 35% do GO afirmou que “sempre” o fazem e o 42,86% do GA “as vezes”.

No que diz respeito a conduta de prevenção de lesões 62,96% declararam utilizar algum método para tal, sendo o fortalecimento o mais citado por eles. Ao se tratar do conhecimento sobre o tipo de protocolo de treino utilizado a maioria dos corredores (70,37%) tem a compreensão sobre. Entretanto, entre GO e GA apresentou-se diferenças ($p < 0,0001$), uma vez que 87,50% do GO tem o entendimento e 78,57% do GA não sabem qual o protocolo de treino que utilizam.

Quanto a saber a quantidade de protocolos utilizados houve diferenças entre GO e GA, no qual 78,57% do GA dizem saber de zero protocolos e 80% de GO conhecem três ou mais protocolos. Podendo destacar o treinamento contínuo em baixa intensidade, o treinamento em rampa e o treinamento intervalado curto.

Tabela 3. Dimensões do Treinamento dos grupos geral, corredor recreacional, atleta amador, com orientação profissional e auto orientado.

		GG (n=54) n(%)	GCR (n=35) n(%)	GAA (n=19) n(%)	p	GO (n=40) n(%)	GA (n=14) n(%)	p
Treino Orientado	Sim	40,00 (74,07)	24,00 (68,57)	16,00 (84,21)	0,3310*			
	Não	14,00 (25,93)	11,00 (31,43)	3,00 (15,79)				
Assessoria	Sim	30,00 (55,56)	18,00 (51,43)	12,00 (63,16)	0,5673 ^b	30,00 (75,00)	0,00 (0,00)	<0,0001**
	Não	24,00 (44,44)	17,00 (48,57)	7,00 (36,84)		10,00 (25,00)	14,00 (100,00)	
Alonga Antes	Nunca	13,00 (24,07)	8,00 (22,86)	5,00 (26,32)	0,2249 ^b	11,00 (27,50)	2,00 (14,29)	<0,0001**
	Quase nunca	10,00 (18,52)	5,00 (14,29)	5,00 (26,32)		7,00 (17,50)	3,00 (21,43)	
	As vezes	12,00 (22,22)	8,00 (22,86)	4,00 (21,05)		8,00 (20,00)	4,00 (28,57)	
	Quase sempre	10,00 (18,52)	8,00 (22,86)	2,00 (10,53)		8,00 (20,00)	2,00 (14,29)	
	Sempre	9,00 (16,67)	6,00 (17,14)	3,00 (15,79)		6,00 (15,00)	3,00 (21,43)	
Alonga Depois	Nunca	6,00 (11,11)	4,00 (11,43)	3,00 (15,79)	0,2249 ^b	6,00 (15,00)	1,00 (7,14)	<0,0001**
	Quase nunca	9,00 (16,67)	7,00 (20,00)	4,00 (21,05)		6,00 (15,00)	5,00 (35,71)	
	As vezes	6,00 (11,11)	3,00 (8,57)	3,00 (15,79)		5,00 (12,50)	1,00 (7,14)	
	Quase sempre	13,00 (24,07)	9,00 (25,71)	4,00 (21,05)		9,00 (22,50)	4,00 (28,57)	
	Sempre	17,00 (31,48)	12,00 (34,29)	5,00 (26,32)		14,00 (35,00)	3,00 (21,43)	
Aquecimento	Nunca	4,00 (7,41)	3,00 (8,57)	1,00 (5,26)	0,2249 ^b	3,00 (7,50)	1,00 (7,14)	<0,0001**
	Quase nunca	6,00 (11,11)	5,00 (14,29)	1,00 (5,26)		6,00 (15,00)	4,00 (28,57)	
	As vezes	12,00 (22,22)	7,00 (20,00)	5,00 (26,32)		5,00 (12,50)	6,00 (42,86)	
	Quase sempre	10,00 (18,52)	7,00 (20,00)	3,00 (15,79)		9,00 (22,50)	1,00 (7,14)	
	Sempre	22,00 (40,74)	13,00 (37,14)	9,00 (47,37)		14,00 (35,00)	2,00 (14,29)	
Desaquecimento	Nunca	15,00 (27,78)	11,00 (31,43)	4,00 (21,05)	0,2249 ^b	11,00 (27,50)	4,00 (28,57)	<0,0001**
	Quase nunca	12,00 (22,22)	6,00 (17,14)	6,00 (31,58)		8,00 (20,00)	4,00 (28,57)	
	As vezes	13,00 (24,07)	8,00 (22,86)	5,00 (26,32)		10,00 (25,00)	3,00 (21,43)	
	Quase sempre	7,00 (12,96)	5,00 (14,29)	2,00 (10,53)		5,00 (12,50)	2,00 (14,29)	
	Sempre	7,00 (12,96)	5,00 (14,29)	2,00 (10,53)		6,00 (15,00)	1,00 (7,14)	
Prevenção de Lesões	Sim	34,00 (62,96)	20,00 (57,14)	14,00 (73,68)	0,2565*	28,00 (70,00)	6,00 (42,86)	0,1078*
	Não	20,00 (37,04)	15,00 (42,86)	5,00 (26,32)		12,00 (30,00)	8,00 (57,14)	
Sabe o Protocolo de Treino	Sim	38,00 (70,37)	22,00 (62,86)	16,00 (84,21)	0,1276*	35,00 (87,50)	3,00 (21,43)	<0,0001**
	Não	16,00 (29,63)	13,00 (37,14)	3,00 (15,79)		5,00 (12,50)	11,00 (78,57)	
	Quanto sabe							
Quanto Protocolos de Treino Sabe	0	16,00 (29,63)	13,00 (37,14)	3,00 (15,79)	0,2249 ^b	5,00 (12,50)	11,00 (78,57)	<0,0001**
	1	2,00 (3,70)	2,00 (5,71)	0,00 (0,00)		1,00 (2,50)	1,00 (7,14)	
	2	2,00 (3,70)	1,00 (2,86)	1,00 (5,26)		2,00 (5,00)	0,00 (0,00)	
	3 ou mais	34,00 (62,96)	19,00 (54,29)	15,00 (78,95)		32,00 (80,00)	2,00 (14,29)	

Legenda: GG: grupo geral; GCR: grupo corredor recreacional; GAA: grupo atleta amador; GO: grupo orientado; GA: grupo auto orientado; n: número de participantes absoluto; %: porcentagem; *: Teste Exato de Fisher; ^b: Teste Qui-Quadrado; **: $p < 0,005$.

Fonte: os autores.

4. DISCUSSÃO

Na análise do perfil dos corredores de rua da cidade de Chapecó-SC se observou que 74,07% dos corredores treinam sob orientação de um profissional de Educação Física, do qual 55,56% são mulheres o que difere da maioria dos estudos que abordam esta temática apresentando prevalência de homens neste esporte (Albuquerque, Silva, Miranda, & Freitas, 2018; Bach, Vargas, & Borbón, 2018; Besomi et al., 2018; Cardoso

et al., 2018; Cavalcante & Almeida, 2018; Fonseca et al., 2019; Leppe & Besomi, 2018; Llopis Goig & Llopis Goig, 2012; Oliveira, 2015; Parra-Camacho et al., 2019, 2020; Salas Sánchez et al., 2013; Santos, 2017; Thuany, Gomes, & Almeida, 2020; Torres, Gomes, & Silva, 2020). O que justifica a afirmação de que a participação feminina na corrida é um fenômeno recente (Dallari, 2009) que está crescendo rapidamente (Fonseca et al., 2019; Kozlovskaia et al., 2019; Lima & Durigan, 2018; Rojo & Rocha, 2018; Rojo, Starepravo, Mezzadri, & Silva, 2017; van Dyck, Cardon, Bourdeaudhuij, Ridder, & Willem, 2017). Ressaltando a característica democrática (Dallari, 2009; Oliveira, 2010) da modalidade, sendo atraente aos diferentes indivíduos em faixas etárias e sexos (Fonseca et al., 2019), fortalecendo a ideia de que a corrida de rua é um fenômeno sociocultural (Dallari, 2009). Além de serem realizadas provas exclusivas para o público feminino (Juste, 2017; Lima & Durigan, 2018).

Verificou-se que atletas amadores treinam mais vezes na semana e conseqüentemente apresentam uma quilometragem semanal maior que os corredores recreacionais. Uma vez que, corredores mais experientes tendem a acumular mais quilômetros, correndo mais vezes e mais horas por semana do que os corredores menos experientes (Besomi et al., 2018). Todavia, Oliveira (2015) destaca em seu estudo que ambos os corredores, recreacionais e amadores, obtiveram uma mesma frequência e quilometragem semanal de treino.

Ademais constatou-se neste estudo que os atletas amadores predominam na distância de 10km, enquanto os recreacionais prevalecem nos 5km em provas/circuitos de corrida de rua. Característica que já foi documentada em outros trabalhos sobre a temática em capitais brasileiras, como Aracajú, Florianópolis e no interior de São Paulo no município de São José do Rio Preto (Antunes, 2014; Lima & Durigan, 2018; Oliveira, 2015).

Ponto importante desta investigação é que 74,07% dos corredores recebem orientação e prescrição de treinamento por um profissional de Educação Física, porém este não está necessariamente atrelado a uma Assessoria, Clube ou Equipe de Corrida, uma vez que 44,44% dos participantes declaram não fazer parte de uma. Fato já documentado em outro estudo com corredores de Aracaju, no qual 71,8% dos corredores recreacionais e 70% dos amadores não participavam de grupos de corrida (Oliveira, 2015). Por outro lado, Antunes (2014) observou em 100 corredores de Florianópolis, que todos participam de uma assessoria e declaram como principal objetivo para tal ser a orientação profissional (42%). Semelhante Albuquerque et al. (2018) relatam que os nove corredores de Recife avaliados, também, faziam parte de um grupo ou assessoria de corrida.

Destes 40 corredores participantes do estudo, 24 são recreacionais e 16 são amadores, tendo apenas 14 corredores que declaram não receber orientação e a prescrição de treinamento por um profissional de Educação Física. Fato que pode ser justificado pelo nível de escolaridade dos participantes ser maior no GO do que no GA, pois ao se considerar que o nível de formação está atrelado ao acesso à informação, seja dos benefícios da prática regular de atividades físicas e do exercício físico (Fonseca et al., 2019) orientado por um profissional de Educação Física, é determinante na conduta de ação e escolhas do sujeito.

Além disso, a investigação de Fonseca et al. (2019) e Cavalcante & Almeida (2018) com corredores de Maceió observou que 47,1% dos corredores recebem acompanhamento de um profissional de Educação Física, porém 43,9% não o recebem. Neste contexto, um levantamento de Besomi et al. (2018) realizado com 821 corredores chilenos 69,2% relataram utilizar um plano auto orientado. Enquanto, um estudo demonstrou que 54,9% de 1.995 corredores que participaram da Meia Maratona de Eindhoven edição 2014, utilizam aplicativos de corrida para monitoramento e para o treinamento (Janssen, Scheerder, Thibaut, Brombacher, & Vos, 2017).

Em concordância, Salas Sánchez et al. (2013) realizaram com 149 corredores veteranos na XXVII Meia Maratona Internacional de Córdoba em 2011 um estudo, no qual 137 corredores declaram não ter um treinador. E o estudo de Leppe & Besomi (2018) constatou que 301 corredores de 868 corredores que realizaram a Maratona de Viña del Mar em 2017 utilizam um plano de treinamento autoadministrado, enquanto 293 com orientação profissional e 232 de um aplicativo móvel.

Nesta perspectiva, compreendendo o aumento exponencial na disponibilidade e uso de dispositivos relacionados a esportes e atividades físicas que de certa forma contribuem na promoção de um estilo de vida mais saudável e ativo (Janssen et al., 2017), induzindo mudanças de comportamento. Todavia, também podem desempenhar um papel de suporte e monitoramento de corredores, que carecem de treinamento e orientação profissional (Glynn et al., 2014; Janssen et al., 2020). Uma condição que exige reflexão sobre qual tem sido as estratégias de atuação do profissional de educação física direcionadas para esse público (Fonseca et al., 2019).

Ainda, observa-se que 87,50% dos corredores chapecoenses declararam saber dos métodos de treinamento aplicados nos treinos, sendo estes corredores do GO, enquanto 78,57% dos GA declaram não saber quais são os métodos de treinamento. Repercutindo na questão seguinte sobre quantos métodos tinham conhecimento em que os mesmos 78,57% do GA afirmaram nenhum. Ao passo que 80% do GO mencionaram conhecer três ou mais métodos, demonstrando que os corredores sabem do que se trata o treino que eles estão executando.

No entanto, ao se considerar que a realização de exercícios de maneira extenuante, sem orientação ou de forma inadequada, podem contribuir para o aumento das lesões (Besomi et al., 2018; Lima & Durigan, 2018) e que as taxas de abandono da corrida são altas devido as lesões e a desmotivação (Janssen et al., 2020; Parra-Camacho et al., 2019), a orientação substancial por meio de um profissional de educação física se faz necessária para manter a participação esportiva sensata e sustentável (Janssen et al., 2017). Uma vez que o profissional de educação física é o único profissional habilitado e capacitado para orientar e prescrever a prática do exercício físico e do esporte com segurança e coerência para alcançar os objetivos almejados pelo praticante, respeitando os princípios do treinamento esportivo e fundamentos da fisiologia do exercício (Freitas, 2013; Ramos & Maciel, 2017; Silveira, Souza, & Schmidt, 2014).

Partindo do pressuposto que a corrida gera inúmeros benefícios para melhorar a saúde e prevenir os problemas associados ao estilo de vida sedentário (Parra-Camacho et al., 2019), a maioria dos corredores chapecoenses tem três objetivos para com a corrida (37,04%), no qual os mais citados foram condicionamento físico, emagrecimento e lazer. Entretanto, é importante destacar que os efeitos benéficos da prática em geral podem ser reduzidos ou mesmo substituídos por efeitos indesejáveis, como lesões, desidratação, desmaios, infarto do miocárdio, quando o treinamento não for orientado por um profissional competente (Astrand, Rodahl, Dahl, & Stromme, 1987).

Algumas limitações e questões para pesquisas futuras podem ser destacadas. As principais limitações deste estudo estão relacionadas ao contato indireto com os corredores do município, uma vez que as informações foram intermediadas por meio dos treinadores, assim como a motivação para que estes sujeitos respondessem o questionário. Ainda, é possível apontar a medida empregada pelo instrumento, fornecendo dados autorrelatados, portanto, embora seja provável que tenha relação com a realidade desses corredores, certos elementos podem ser super ou subnotificados. Além disso, a capacidade de generalização dos seus resultados é baixa, uma vez que os participantes são exclusivamente de Chapecó-SC, e algumas variáveis analisadas podem ser influenciadas por características regionais.

Todavia, essas limitações são minimizadas pelo criterioso processo de aplicação do instrumento e seleção de participantes, bem como a elaboração de um questionário específico baseado em vários autores, uma vez que este foi elaborado após uma pesquisa bibliométrica (em prelo) sobre a temática realizada pelos autores anteriormente. Outro fato importante é o conhecimento sobre os corredores de uma cidade do interior do estado de Santa Catarina - Brasil, que junto com outros estudos pode esclarecer as preferências regionais dos corredores.

Assim, recomenda-se para pesquisas futuras um olhar destinado a melhor compreensão desse fenômeno, explorando esse perfil de corredores chapecoense em uma discussão sociológica. A fim de entender porque estes foram os padrões observados, ou seja, por que a média de idade não chega a 40 anos?, por que mais mulheres do que homens?, por que participantes com maior nível educacional?. Entendendo que a corrida se apresenta como um fenômeno global, buscar estas compreensões em profundidade por meio de uma visão

qualitativa permanecem abertas e a discussão deve ser permitida e realizada provendo detalhamentos dessa comunidade que são os corredores.

CONCLUSÃO

Ao descrever o perfil dos corredores de rua da cidade de Chapecó-SC verificou-se a prevalência do público feminino, com nível de escolaridade em pós-graduação, com média de idade 38,15 (dp 8,61) anos, massa corporal 51,83 (dp 29,60) kg, estatura 168,59 (dp 8,36) cm, com 61,41 (dp 76,44) meses de experiência na corrida. Sendo principalmente corredores recreacionais que recebem orientação e treinamento prescrito por um profissional de Educação Física. Tendo uma frequência semanal de corrida de 3,42 (dp 1,47) vezes, totalizando uma quilometragem semanal em 31,10 (dp 32,35) km, com treinos até 56,46 (dp 19,96) minutos de duração. Esses treinos acontecem principalmente pela manhã, sendo apenas um treino ao dia.

O corredor chapecoense participa de 5,63 (dp 4,34) provas ao ano, preferindo a distância de 5km. Tendo três ou mais objetivos para com a corrida. Estando associado a uma assessoria. Que não tem como rotina o alongamento prévio ao treino, mas que sempre aquece. E ao final nunca desaquece, mas sempre alonga. Apresenta uma conduta de prevenção de lesões. E sabe o método de treinamento aplicado pelo treinador, variando em três ou mais tipos de métodos utilizados.

Dessa forma, ao se considerar o crescimento exponencial da prática de corrida de rua nos últimos anos em todo o Brasil e mundo, e as possibilidades de atuação profissional em uma área do mercado com muito potencial de expansão no futuro, torna-se relevante e importante a produção de conhecimento sobre o perfil sociodemográfico, os comportamentos associados a corrida de rua, bem como as dimensões do treinamento e do acompanhamento profissional. Uma vez que conhecer melhor o perfil do seu público-alvo potencializa as chances de obter maior êxito nas estratégias de inserção e atuação direcionadas a esse público emergente, assim como promover maior adesão a modalidade com orientação profissional.

AGRADECIMENTOS

Um obrigado especial para o Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina (UNIEDU) pelo financiamento por meio de bolsa de estudo concedido ao primeiro autor.

REFERÊNCIAS

- Albuquerque, D., Silva, M., Miranda, Y., & Freitas, C. (2018). Corrida de Rua: Uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 26(3), 88–95. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v26i3.8940>.
- Antunes, W. (2014). *Perfil dos participantes de assessorias de corrida de Florianópolis*. (Trabalho de conclusão de curso). Universidade do Sul de Santa Catarina, Brasil. Recuperado de: https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/1385/109879_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Astrand, P., Rodahl, K., Dahl, H., & Stromme, S. (1987). *Tratado de Fisiologia do Exercício*. Editora Guanabara, (2a ed.).
- Bach, D., Vargas, G., & Borbón, O. (2018). Motivos de participación en una carrera de fondo, según edad, sexo y experiencia deportiva, en corredores aficionados. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 16(1). <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v16i1.29089>.
- Besomi, M., Leppe, J., Di Silvestre, M., & Setchell, J. (2018). SeRUN^o study: Development of running profiles using a mixed methods analysis. *PLoS ONE*, 13(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200389>.

- Cardoso, A., Ferreira, E., & Santos, L. (2018). Perfil socioeconômico de praticantes de corrida de rua da cidade de Teresina-PI. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 12(75), 862–866.
- Cavalcante, J., & Almeida, L. (2018). *Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão e características de treinamento dos participantes de provas de corrida de rua em Maceió-Al*. Recuperado de <http://srv-bdtd:8080/handle/tede/440>.
- Costa, P. T. (2019). *Perfil dos praticantes de corrida de rua da Grande Florianópolis*. Recuperado de <http://www.riun.i.unisul.br//handle/12345/7320>.
- Dallari, M. (2009). *Corrida de rua: Um fenômeno sociocultural contemporâneo* (Tese de doutorado, Universidade de São Paulo). <https://doi.org/10.11606/T.48.2009.tde-02092009-145957>.
- Fonseca, F. de S., Cavalcante, J. A. M., Almeida, L. da S. C., & Fialho, J. V. A. P. (2019). Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 27(4), 189–198. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v27i4.10245>.
- Freitas, W. D. F. de. (2013). *A importância do profissional de Educação Física na orientação da musculação*. Recuperado de: <http://repositorioinstitucional.uniformg.edu.br:21074/jspui/xmlui/handle/123456789/241>.
- Glynn, L. G., Hayes, P. S., Casey, M., Glynn, F., Alvarez-Iglesias, A., Newell, J., ... Murphy, A. W. (2014). Effectiveness of a smartphone application to promote physical activity in primary care: The SMART MOVE randomised controlled trial. *The British Journal of General Practice*, 64(624), e384–e391. <https://doi.org/10.3399/bjgp14X680461>.
- Janssen, M., Scheerder, J., Thibaut, E., Brombacher, A., & Vos, S. (2017). Who uses running apps and sports watches? Determinants and consumer profiles of event runners' usage of running-related smartphone applications and sports watches. *PLoS ONE*, 12(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181167>.
- Janssen, M., Walravens, R., Thibaut, E., Scheerder, J., Brombacher, A., & Vos, S. (2020). Understanding Different Types of Recreational Runners and How They Use Running-Related Technology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072276>.
- Juste, J. E. (2017). *Análise dos fatores motivacionais dos atletas amadores praticantes de corrida de rua do Distrito Federal*. (Monografia). Universidade de Brasília, Polo Boa Vista, Roraima, Brasil. Recuperado de <https://bdm.unb.br/handle/10483/20371>.
- Kozłowska, M., Vlahovich, N., Rathbone, E., Manzanero, S., Keogh, J., & Hughes, D. C. (2019). A profile of health, lifestyle and training habits of 4720 Australian recreational runners—The case for promoting running for health benefits. *Health Promotion Journal of Australia*, 30(2), 172–179. <https://doi.org/10.1002/hpja.30>.
- Leppe, J., & Besomi, M. (2018). Recent Versus Old Previous Injury and Its Association with Running-Related Injuries During Competition by SeRUN® Running Profiles: A Cross-sectional Study. *Sports Medicine - Open*, 4. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0164-x>.
- Lima, F. S. C., & Durigan, A. N. do A. (2018). Perfil e características de treinamento dos praticantes de corrida de rua no município de São José do Rio Preto-SP. *RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 12(77), 675–685.
- Llopis Goig, R., & Llopis Goig, D. (2012). Una tipología sociocultural de los corredores populares en España. *Apunts Educación Física y Deportes*, (108), 9–16. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2012/2\).108.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/2).108.01).
- Oliveira, E. T. de. (2015). *Características e fatores associados dos corredores de rua de Aracaju* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Sergipe, Sergipe, Brasil. Recuperado de <http://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/4946>.
- Oliveira, V. F. de, Rosa, L. de R., Ulian, M., & Tiggemann, C. L. (2019). Perfil sociodemográfico e de treinamento de corredores de rua da Serra Gaúcha. *RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 13(88), 1426–1433.
- Oliveira, S. N. (2010). *Lazer sério e envelhecimento: Loucos por corrida*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.

- Parra-Camacho, D., González-Serrano, M. H., González-García, R. J., & Moreno, F. C. (2019). Sporting Habits of Urban Runners: Classification According to Their Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph16244990>.
- Parra-Camacho, D., Santos, M. A. D., & González-Serrano, M. H. (2020). Amateur Runners' Commitment: An Analysis of Sociodemographic and Sports Habit Profiles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17030925>.
- Ramos, N. R. P., & Maciel, R. M. (2017). A Caminhada Orientada por um Profissional de Educação Física e seus Benefícios. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 01(03), 294–312.
- Rojo, J. R., & Rocha, F. F. da. (2018). Análise do perfil dos corredores e eventos de corridas de rua da cidade de Curitiba-PR. *Educación Física y Ciencia*, 20(4), 15–16. <https://doi.org/10.24215/23142561e066>.
- Rojo, J. R., Starepravo, F. A., Mezzadri, F. M., & Silva, M. M. e. (2017). Corrida de rua: reflexões sobre o “universo” da modalidade. *Corpoconsciência*, 21(3), 82–96.
- Salas Sánchez, J., Latorre Román, P. A., Soto Herмос, V. M., Santos e Campos, M. A., & García Pinillos, F. (2013). Características sociodemográficas del corredor popular veterano español. *Kronos*, XII(2), 80-90. Recuperado de: <https://abacus.universidadeuropea.es/handle/11268/2744>.
- Santos, M. A. R. (2017). *Prevalência e características sociodemográficas dos praticantes de corrida em Portugal*. (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal. Recuperado de: <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/14297>.
- Silveira, E. F., Souza, S. G., & Schmidt, A. (2014). A prática da corrida de rua em parques públicos de Goiânia com orientação de um profissional de Educação Física. *EFDportes.com, Revista Digital*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd193/a-corrída-de-rua-com-orientacao-profissional.htm>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research Methods in Physical Activity* (7o ed). Champaign: Human Kinetics.
- Thuany, M., Gomes, T. N., & Almeida, M. B. (2020). Validação de um instrumento para caracterização e verificação de fatores associados ao desempenho de corredores de rua. *Scientia Plena*, 16(3). <https://doi.org/10.14808/sci.plena.2020.032801>.
- Torres, F. C., Gomes, A. C., & Silva, S. G. da. (2020). Characteristics of training and association with injuries in recreational road runners. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 26(5), 410–414. https://doi.org/10.1590/1517-8692202026052020_0045.
- Van Dyck, D., Cardon, G., de Bourdeaudhuij, I., de Ridder, L., & Willem, A. (2017). Who Participates in Running Events? Socio-Demographic Characteristics, Psychosocial Factors and Barriers as Correlates of Non-Participation—A Pilot Study in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph14111315>.