

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BIOMEDICINA

GIOVANNA LUCENA VIEIRA

**PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS ADQUIRIDOS ATRAVÉS DA PRÁTICA
CONTÍNUA DA CORRIDA DE RUA AMADORA NA REGIÃO DO CARIRI –
CEARÁ**

JUAZEIRO DO NORTE – CE
2020

GIOVANNA LUCENA VIEIRA

**PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS ADQUIRIDOS ATRAVÉS DA PRÁTICA
CONTÍNUA DA CORRIDA DE RUA AMADORA NA REGIÃO DO CARIRI –
CEARÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Biomedicina do Centro Universitário Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de bacharel em Biomedicina.

Orientadora: Prof^ª Ma. Amanda Karine de Sousa

JUAZEIRO DO NORTE – CE
2020

GIOVANNA LUCENA VIEIRA

**PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS ADQUIRIDOS ATRAVÉS DA PRÁTICA
CONTÍNUA DA CORRIDA DE RUA AMADORA NA REGIÃO DO CARIRI –
CEARÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Biomedicina do Centro Universitário Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de bacharel em Biomedicina.

Orientador: Prof^ª Ma. Amanda Karine de Sousa

Data de aprovação: 08/12/2020

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª Ma. Amanda Karine de Sousa
Orientadora

Prof^ª Esp. Maria Dayane Alves de Aquino
Examinador 1

Prof^ª Ma. Fabrina de Moura Alves
Examinador 2

PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS ADQUIRIDOS ATRAVÉS DA PRÁTICA CONTÍNUA DA CORRIDA DE RUA AMADORA NA REGIÃO DO CARIRI – CEARÁ

Giovanna Lucena Vieira¹, Amanda Karine de Sousa²

RESUMO

O projeto objetiva avaliar a percepção dos benefícios adquiridos através da prática contínua da corrida de rua de forma amadora na região do Cariri – CE. Trata-se de uma pesquisa transversal com abordagem qualitativa realizada com uma amostra representativa, onde foi realizada a aplicação de um questionário contendo perguntas acerca da prática contínua da corrida de rua e a os benefícios adquirido através desta. O formulário foi aplicado de maneira remota, através do *Google forms* e os dados obtidos foram tabulados através do *Software for Statistics and Data Science (STATA)* versão 14.1. A pesquisa obteve participação de 31 praticantes, sendo 64,52% (n=20) destes pertencentes ao sexo feminino e 35,48% (n=11) do sexo masculino. 83,87% (n=26) possuíam idade entre 18 e 25 anos, 9,68% (n=3) tinham entre 26 e 35 anos e apenas 6,45% (n=2) possuíam entre 36 e 45 anos. 45,16% (n=14) praticavam a corrida de rua de forma constante por seis (6) meses ou mais e o restante da população praticavam por tempo inferior. Os motivos citados para a realização da prática é a melhora na qualidade de vida 90,3% (n=28), seguido por emagrecimento 58,1% (n=18) e ansiedade 45,2% (n=14). Os benefícios mais citados pelos praticantes foram “melhoria na qualidade de vida”, “melhor disposição” e “diminuição do estresse, ansiedade e depressão”. Por fim, foi possível identificar um vasto benefício da corrida de rua quando praticada de forma regular trazendo para o praticante uma maior sensação de bem-estar, aumentando sua qualidade de vida.

Palavra-chave: Ansiedade. Atividade física. Corrida de rua.

PERCEPTION OF THE BENEFITS ACQUIRED THROUGH THE CONTINUOUS PRACTICE OF THE RACING RADIO AMADORA IN THE REGION OF CARIRI – CEARÁ

ABSTRACT

The project aims to evaluate the perception of the benefits acquired through the continuous practice of street racing in an amateur way in the region of Cariri - CE. This is a cross-sectional survey with a qualitative approach carried out with a representative sample, where a questionnaire was applied containing questions about the continuous practice of street running and the benefits acquired through it. The form was applied remotely, using Google forms and the data obtained were tabulated using the Software for Statistics and Data Science (STATA) version 14.1. The survey obtained participation from 31 practitioners, 64.52% (n = 20) of whom were female and 35.48% (n = 11) male, of whom 83.87% (n = 26) were aged between 18 and 25 years old, 9.68% (n = 3) were between 26 and 35 years old and only 6.45% (n = 2) were between 36 and 45 years old. Among the same 45.16% (n = 14) practiced street running steadily for six (6) months or more and the rest of the population practiced for less time. The reasons cited for performing the practice are the improvement in quality of life 90.3% (n = 28), followed by weight loss 58.1% (n = 18) and anxiety 45.2% (n = 14). The benefits most cited by practitioners were "improved quality of life", "better disposition" and "reduced stress, anxiety and depression". Finally, it was possible to identify a vast benefit of street running

1- Discente do curso de Biomedicina, lucenagiovanna7@gmail.com, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio -UNILEÃO

2- Docente do curso de Biomedicina, amandakarine@leaosampaio.edu.br, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio

when practiced on a regular basis bringing the practitioner a greater sense of well-being, increasing their quality of life.

Keyword: Anxiety. Physical activity. Street race.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas o aumento da prevalência de doenças como, as dislipidemias, obesidade e diabetes, tem sido causado normalmente pelo sedentarismo. Este, por sua vez, se caracteriza pela pouca prática ou não realização de exercício físico, tendo pouco gasto de calorías mesmo exercendo atividade durante a semana. O problema tem sido uma preocupação, tendo em vista que segundo o Ministério de Esporte (2016), aproximadamente 46% da população é sedentária (GARCEZ et al., 2014; PEREIRA et al., 2015a; SILVA; SILVA, 2018).

O sedentarismo é um problema de saúde pública, tanto em países de primeiro mundo, quanto em países subdesenvolvidos. A prática desregular de exercício físico está associada ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como diabetes mellitus, hipertensão, obesidade, cardiopatia ou mesmo a associação de todos os fatores. O sedentarismo está ligado diretamente a efeitos nocivos à saúde (RIBEIRO, 2015; SILVA et al., 2018).

Entretanto, evidencia-se um aumento com relação à procura da realização da prática de exercícios livres, como a corrida de rua, que por ser uma modalidade aeróbica, espera-se que realize adaptações fisiológica em seus praticantes estando associada a melhorias nos níveis glicêmicos e lipídicos, assim como também no controle da pressão arterial em repouso, percentual de massa magra e óssea, assim como melhorias na qualidade vida (CAMPOS et al., 2016; PEREIRA et al., 2015b).

Essa modalidade ganhou muitos adeptos com o passar dos anos. Foi possível observar que a mesma teve uma ampliação que permitiu a presença de diferentes perfis de corredores. A presença desses diferentes tipos de perfis, consolida a visão polissêmica de esporte que aderem a prática da atividade física de diversas maneiras e por motivos sociais distintos (ROJO et al., 2017).

Dentre os fatores motivacionais que levaram as pessoas à prática da corrida de rua, está a preocupação com a saúde e o bem-estar, com o aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, é nítido também o aumento da preocupação dos adeptos em manter a prática de exercício para adquirirem melhorias a saúde (ALBUQUERQUE et al., 2018).

O exercício físico contribui na prevenção de dislipidemias, auxilia diretamente no aumento da capacidade de o tecido muscular consumir ácidos graxos (ELLER et al., 2017). Desta forma, atualmente percebe-se uma mudança comportamental em busca de uma vida mais saudável, favorecendo a adesão dessas pessoas em modalidades esportivas, dentre elas, a corridas de rua. A prática de exercício físico além de ser fator de prevenção para diversas dislipidemias é também indicado no tratamento das mesmas, os profissionais da área incentivam cada vez mais a prática (GRATÃO; ROCHA, 2016; RODRIGUES et al., 2019).

Tendo em vista que a modalidade tem aumentado seus números de adeptos com o passar dos anos, o presente estudo preocupa-se com o estado de saúde desses atletas amadores. Possuindo, portanto, a pretensão de evidenciar a percepção dos benefícios que podem ser trazidos ao longo da prática contínua desta modalidade. Desta maneira, o objetivo principal dessa pesquisa é avaliar a percepção dos benefícios adquiridos através da prática contínua da corrida de rua amadora na região do Cariri – CE.

2 METODOLOGIA

A pesquisa é de caráter quali-quantitativa, a população abordada foi das cidades de Juazeiro do Norte, Crato e Barbalha, sendo composta por homens e mulheres acima de 18 anos que praticam a corrida de rua de forma amadora de um a sete dias por semana. A amostra do estudo foi de 31 pessoas escolhidas aleatoriamente e participaram aqueles que leram e concordaram com o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, aceitaram a realização da coleta de dados e assinaram eletronicamente o Termo de Consentimento Livre Pós-Esclarecido. Foram excluídos da pesquisa aqueles que deixaram o questionário incompleto, aqueles que não concordaram com o termo de consentimento livre e esclarecido, assim como aqueles que deixaram em branco a pergunta acerca dos benefícios adquiridos através da prática de exercício físico.

A realização do estudo é regida pela resolução 510/16 que prevê estudos em seres humanos, assim como a garantia da preservação da privacidade do sujeito (BRASIL, 2016).

A coleta de dados foi realizada entre os meses de outubro e novembro de 2020. Ao serem abordados virtualmente, os atletas responderam e aceitaram o termo de consentimento livre e esclarecido, além do termo pós esclarecidos. Nos mesmos constava todos os riscos que a pesquisa poderia conter e a descrição de toda metodologia abordada.

Os atletas que assinaram esses termos responderam um questionário auto aplicado através do *Google forms* de forma *online*, contendo perguntas acerca da frequência, dos fatores motivacionais, utilização de medicamentos, doença prévia, assim como também idade e sexo. Os resultados obtidos através da aplicação do questionário foram tabulados em uma planilha do *Microsoft Office Excel*® 2016 e análises realizadas no *Software for Statistics and Data Science* (STATA) versão 14.1.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa desenvolvida obteve a participação de 31 praticantes de corrida de rua, dentre eles 64,52% (n=20) pertencentes ao sexo feminino e 35,48% (n=11) do sexo masculino. Quanto a faixa etária, 83,87% (n=26) possuíam idade entre 18 e 25 anos, 9,68% (n=3) tinham entre 26 e 35 anos e apenas 6,45% (n=2) possuíam entre 36 e 45 anos. O questionário aplicado tinha como intuito verificar possíveis benefícios obtidos a partir da prática contínua de corrida de rua, além de identificar possíveis correlações entre o hábito com os valores dos exames em questão.

Foi evidenciado que entre os participantes 45,16% (n=14) realizam a corrida de rua até três (3) vezes por semana. Assim, foi visto que outros 45,16% (n=14) praticavam a atividade até cinco (5) vezes por semana e apenas 9,68% (n=3) praticavam o esporte até sete (7) vezes por semana. (tabela 1).

Dentre os participantes da pesquisa evidencia-se que a maior parte do grupo 45,16% (n=14) praticavam a corrida de rua de forma constante por seis (6) meses ou mais, 25,81% (n=8) praticam de até três (3) meses. Já 9,68% (n=3) praticam até cinco (5) meses e 19,35% (n=6) a menos de um (1) mês (tabela 1).

Tabela 1. Itens do questionário aplicado referente ao hábito contínuo e tempo de prática da corrida de rua de forma amadora na região do Cariri-CE.

Quantidade de dias de prática	n	%
1 a 3 dias	14	45,16
3 a 5 dias	14	45,16
5 a 7 dias	3	9,68
Tempo de prática	n	%
Menos de 1 mês	6	19,35
1 a 3 meses	8	25,81
3 a 5 meses	3	9,68
6 meses ou mais	14	45,16

Fonte: Próprio autor (2020).

A prevalência de pessoa que estão aderidos a exercícios cresce a cada dia, tratando-se de um aumento bem maior na modalidade de corrida de rua amadora. Os praticantes treinam regularmente buscando a promoção de saúde (PEREIRA et al., 2015b).

Segundo Dumish (2009), a corrida de rua é uma das modalidades que há maior número de praticantes, representando 57% (n=706). A modalidade é praticada em média por três (3) dias semanalmente, isso se dá devido ao baixo custo e aos benefícios que podem ser trazidos através da prática contínua dela. Sendo assim, a prática do exercício físico deve ser contínua, pois assim é possível de fato obter benefícios em relação a saúde.

Recomenda-se que crianças e adolescentes pratiquem pelo menos 60 minutos diários de atividade física por no mínimo três (3) vezes na semana. Já a recomendação para adultos é que a prática de atividade física moderada seja de no mínimo 150 minutos ao longo da semana, mas em caso de atividade física intensa 75 minutos semanais já são suficientes (ROSA, 2019).

Os participantes da pesquisa foram questionados acerca da melhoria que puderam observar com a realização da prática contínua da corrida de rua, sendo esta uma pergunta subjetiva e individual. Dentre as respostas, foi possível evidenciar que a grande maioria dos participantes relataram melhoria no sono, melhora em aspectos físicos (emagrecimento, melhor postura e ganho de massa muscular), maior disposição, maior bem-estar, assim como redução dos níveis de estresse, diminuição dos sintomas da ansiedade e depressão.

Com relação aos fatores motivacionais que levaram a prática, os resultados estão superiores a 100%, pois cada indivíduo poderia marcar mais de um item, entretanto foi possível verificar que a busca por uma melhora na qualidade de vida estava entre os mais citados sendo 90,3% (n=28), seguido por emagrecimento 58,1% (n=18) e ansiedade 45,2% (n=14). Deve-se atenta-se a indicação médica com 12,9% (n=4), que pode ser justificada quanto a presença de doença crônica não transmissível (tabela 2).

Tabela 2: Itens do questionário aplicado referente aos fatores motivacionais e doenças crônicas não transmissíveis que levaram o participante a praticar a corrida de rua de forma amadora na região do Cariri-CE.

Fatores motivacionais para prática	n	%
Ansiedade	14	45,2
Indicação médica	4	12,9
Melhorar qualidade de vida	28	90,3
Emagrecimento	18	58,1
Lazer	8	25,8
Depressão	1	3,2

Socializar	2	6,5
Por gostar de correr	1	3,2
Você é portador de alguma doença crônica não transmissível?	N	%
Não	28	90,31
Obesidade	1	3,23
Rinite alérgica e sinusite	1	3,23
Hipertensão Arterial	1	3,23

Fonte: Próprio autor (2020).

É nítido que a rotina de trabalho, estudo e até mesmo pessoal, podem gerar grande carga de estresse, assim torna-se cada vez mais necessário a busca do bem-estar, alívio da mente e diminuição desta sobrecarga diária. Sendo assim a corrida de rua, é utilizada por muitos como escape, principalmente na busca de uma maior sensação de bem-estar.

Alinhado ao conceito de bem-estar, insere-se a qualidade de vida que é entendido como um conceito vasto que envolve diversos aspectos da vida de um indivíduo, compreendendo inúmeros fatores entre as quais incluem as dimensões físicas e mentais. Assim, a realização da prática de exercício físico insere seus praticantes a um ambiente social no qual, os mesmos buscam seus objetivos com entusiasmo, criando um ambiente propício à socialização, gerando uma ampla sensação de bem-estar (FERREIRA et al., 2015).

É cientificamente comprovado os benefícios bioquímicos e fisiológicos adquiridos através da prática de exercício, assim como a liberação de neurotransmissores e ativação de receptores específicos que auxiliam na redução dos sintomas como os da depressão e ansiedade (ANDRADE, 2011).

Portanto, é possível compreender que a prática de exercício físico pode ser fator considerável no desenvolvimento de qualidade de vida de um indivíduo, pois influencia diretamente em todos os âmbitos da sua vida, seja na sua socialização, bem-estar físico, saúde bem mental, ademais no estado de humor (CASTRO, 2018).

4 CONCLUSÃO

A pesquisa qualitativa, é fundamental para captar as nuances que marcam a diversidade de experiências, estas compõem as vivências relativas ao benefício adquirido através da prática contínua da corrida de rua. Diante dos dados apresentados, foi possível perceber que boa parte da amostra populacional estudada pratica a corrida de maneira regular e na quantidade de tempo indicada para adultos.

Ademais, boa parte dos praticantes buscam através da prática regular da corrida de rua aliviar as tensões causadas no dia a dia, como também obter melhorias físicas e emocionais, estando emagrecimento e ansiedade como a segunda e terceira causa para a procura da realização do exercício, respectivamente.

Tendo em vista, os diversos relatos dos corredores de rua amadores, é possível ressaltar na pesquisa que a corrida de rua é um exercício físico que além de auxiliar em benefícios físicos, como emagrecimento, ganho de massa muscular e regulação de níveis bioquímicos, também contribui na melhoria de fatores intrínsecos, como dos sintomas causados a partir da ansiedade e depressão. Assim, a prática regular dela traz para o praticante uma maior sensação de bem-estar, aumentando sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, D. B. et al. Corrida de rua : uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática Street race : a qualitative analysis of the aspects that motivate your practice. **Revista Brasileira Ci. e Mov**, v. 26, n. 3, p. 88–95, 2018.

CAMPOS, A. C. et al. Prevalência de lesões em corredores de rua amadores injury prevalence in amateur street runners. **Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde**, v. 3, n. 1, p. 40–45, 2016.

ELLER, O. C. W. DE S. et al. Controle das Dislipidemias Atraves do Tratamento Não Farmacológico. **Biofarm**. v. 13, n. 3, p. 8–12, 2017.

GARCEZ, M. R. et al. Prevalence of dyslipidemia according to the nutritional status in a representative sample of São Paulo. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 103, n. 6, p. 476–484, 2014.

GRATÃO, O. A.; ROCHA, C. M. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. / Dimensions of motivation to run and to attend running events. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento: RBCM**, v. 24, n. 3, p. 90–102, 2016.

PEREIRA, L. P. et al. dyslipidemia in central-west brazil: Prevalence and associated factors. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 20, n. 6, p. 1815–1824, 2015a.

PEREIRA, R. et al. Perfil Cardiometabólico de Corredores de Rua Recreacionais. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 2, p. 17–24, 2015.

RIBEIRO, L. F. **Reestruturação do programa de atividade física da terceira idade para a redução do sedentarismo dos idosos no programa saúde da família**. 2015. 25 f. Monografia (Especialização) - Curso de Especialização em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2015.

ROCHA, F. L.; MELO, R. L. P. DE; MENEZES, T. N. DE. Fatores associados à síndrome metabólica em idosos do interior do Nordeste brasileiro. **Revista Brasileira**

de Geriatria e Gerontologia, v. 19, n. 6, p. 978–986, 2016.

RODRIGUES, C. R. et al. Perfil Nutricional De Mulheres Praticantes De Corrida De Rua E Treinamento Funcional De Itaqui-Rs. **Revista Brasileira de Climatologia**, v. 24, n. 1, p. 67–88, 2019.

ROJO, J. R. et al. Transformações no modelo de corridas de rua no Brasil : um estudo na Prova Rústica Tiradentes Changes in street racing model in Brazil : a study in " Tiradentes Rustic Proof ". **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 1, p. 19–38, 2017.

SILVA, F. O. et al. Doenças causadas pelo sedentarismo: obesidade, diabetes e hipertensão arterial. **Anais da EXPO**, v. 2018, n. 01, p. 4-4, 2018.

SILVA, M. T. B.; SILVA, B. D. D. S. Estresse, sedentarismo e o estilo de vida do policial militar. p. 1–17, 2018.