

MOTIVOS QUE LEVAM MULHERES A ADERIREM E PERMANECEREM NA CORRIDA DE RUA EM GURUPI - TO

REASONS THAT LEAD WOMEN TO JOIN AND REMAIN IN STREET RUNNING IN GURUPI - TO

Lucilene Gomes da Silva¹, Pedro Henrique da Silva Gomes², Pedro Lucas André de Souza³.

RESUMO

O presente trabalho abordou o tema: Corrida de rua e mulheres da cidade de Gurupi-TO. Problema: Quais são os motivos que levam as mulheres a praticarem corrida de rua? E quais seriam os motivos delas permanecerem na prática de corrida de rua? Haveria diferenças de motivos entre as mulheres a partir de suas faixas etárias? Objetivo geral: Analisar o discurso de mulheres praticantes de corrida de rua da cidade de Gurupi-TO. Metodologia: a pesquisa do tipo bibliográfica, de campo, classificada como descritiva - exploratória e com abordagem qualitativa. Local: Tonello Assessoria Esportiva Studio; Assessoria Bioforma Run; Técnica de análise: Análise de conteúdo, elaborada por Moreira; Simões e Porto (2005). Como encaminhamento, destacamos a importância de que profissionais e acadêmicos de Educação Física aprofundem seus estudos e reflexões sobre a temática abordada, reconhecendo sua relevância no cenário atual. Dessa forma, poderão atuar de maneira mais eficaz e contextualizada frente a esse fenômeno emergente que se manifesta nos diversos ambientes de prática corporal e atividade física.

Palavras-chave: Corrida de rua – Motivação – Mulheres

ABSTRACT

The present study addressed the theme: Street running and women in the city of Gurupi-TO. Research question: What are the reasons that lead women to engage in street running? And what are the reasons for them to remain in the practice of street running? Are there differences in these motivations among women of different age groups? General objective: To analyze the discourse of women who practice street running in the city of Gurupi-TO. Methodology: This is a bibliographic and field study, classified as descriptive-exploratory, with a qualitative approach. Location: Tonello Assessoria Esportiva Studio; Bioforma Run Coaching. Analysis technique: Content analysis, as proposed by Moreira, Simões, and Porto (2005). As a recommendation, we emphasize the importance for Physical Education professionals and academics to deepen their studies and reflections on the topic, recognizing its relevance in the current context. This will enable them to act more effectively and contextually in the face of this emerging phenomenon that manifests in various environments of body practice and physical activity.

Keywords: Street running – Motivation – Women

1 Professora Mestre em Educação Física, Universidade de Gurupi-TO. E-mail: lucilenegs@yahoo.com.br.

2 Acadêmico do curso Educação Física da Universidade de Gurupi-TO. E-mail: pedh3360@gmail.com

3 Acadêmico do curso Educação Física da Universidade de Gurupi-TO. E-mail: pedrolucassouza_17@yahoo.com

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo trouxe como tema: mulheres e corrida de rua da cidade de Gurupi-TO. A modalidade tem se consolidado como uma tradição nas ruas da cidade, sendo que a maior parte dos praticantes são mulheres residentes, que veem na corrida uma forma de promover qualidade de vida, bem-estar e socialização.

Diante desse cenário, despertou-se em nós o interesse em compreender os fatores que motivam as mulheres do município de Gurupi-TO a aderirem à prática da corrida de rua, uma modalidade que tem apresentado notável crescimento nos últimos anos.

Sendo assim, elencamos as seguintes questões de estudo: Por que você escolheu praticar corrida de rua? Relate quais foram os motivos. Conte-me como era a sua vida antes de iniciar a prática da corrida de rua. Por que você continua praticando a corrida? Relate os motivos que a fazem permanecer nessa prática. Como você se sente praticando corrida de rua no grupo ao qual você pertence? Relate como está a sua vida agora que você pratica corrida de rua.

Partimos das seguintes hipóteses: Acreditamos que as mulheres buscam a corrida de rua principalmente por motivos ligados à qualidade de vida, saúde, socialização, estética corporal e emagrecimento. Presumimos que as mulheres dos grupos de corrida se dedicam à prática principalmente pela busca de uma vida mais saudável, com foco na estética e no emagrecimento. Outra hipótese foi a de Supomos que os motivos para a prática da corrida de rua variam conforme a faixa etária: jovens até 18 anos buscam visibilidade nas redes sociais; mulheres de 20 a 30 anos priorizam superação, estética, saúde mental e socialização; já as acima de 40 anos focam na saúde física e mental, emagrecimento e qualidade de vida.

Dessa forma, os objetivos do trabalho foram: Analisar o discurso de mulheres praticantes de corrida de rua da cidade de Gurupi-TO. Conhecer os motivos que levam mulheres à prática da corrida de rua em Gurupi. Identificar quais são os motivos que fazem mulheres permanecerem na prática de rua. Co-relacionar os motivos de adesão à corrida nas diferentes faixas etárias no segmento feminino.

Destacamos agora alguns conceitos desse estudo que são:

FALANDO SOBRE CORRIDA DE RUA

Neste item, abordaremos informações relevantes para a compreensão da corrida de rua, destacando o contexto histórico e os benefícios que a prática da corrida de rua proporciona.

Sendo assim:

A prática da corrida como exercício e esporte teve sua ascensão nos Estados Unidos da América na década de 70 com o jogging boom, as primeiras provas de corrida de rua tiveram a participação de corredores amadores e profissionais, estimulados pelos estudos do médico Dr Kenneth H. Cooper, criador do famoso teste de Cooper SALGADO E CHACON-MIKAHIL (2006) APUD SANFELICE ET AL (2017 P.84).

BENEFICIO DA CORRIDA DE RUA PARA AS MULHERES

A prática da corrida de rua traz diversos benefícios para o corpo, que são eles: a melhora do sistema respiratório, ganho de força, ajuda na saúde mental, queima de calorias, aumenta a resistência física, melhorando a disposição para realizar as atividades do cotidiano.

A corrida de rua impacta diretamente nas questões físicas, melhorando a força e resistência muscular, o sistema cardiorrespiratório, imunológico e metabólico, atuando na composição corporal, reduzindo as chances de doenças crônicas com implicações cardiovasculares, promovendo uma vida mais saudável. (Hearing et.al,2016; Albuquerque et.al 2018 apud Dos Santos et al 2022)

Segundo os autores Rocha (2012) e Lima (2017) citado por Freitas et al (2021, p312),

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.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo configurou como uma pesquisa do tipo bibliográfica e de campo, classificada como descritivo-exploratória, com abordagem qualitativa.

Compreendemos a pesquisa bibliográfica a partir de Marconi e Lakatos (2022); a pesquisa de campo, segundo Michel (2015); a pesquisa exploratória, conforme Marconi (2017); a pesquisa descritiva, com base em Henriques e Medeiros (2017); e a abordagem qualitativa, segundo Prodanov e Freitas (2013).

Esta pesquisa foi realizada com dois grupos de corrida/assessoria esportiva na cidade de Gurupi-TO. Os grupos selecionados possuíam documentação legal que comprovava seu registro como empresa ou associação, além de apresentarem autorização formal para a realização da pesquisa, com assinatura e carimbo.

As participantes da pesquisa foram mulheres pertencentes aos respectivos grupos, que aceitaram participar por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, tendo idade igual ou superior a 18 anos.

Para a coleta de informações, utilizamos o Google Forms como instrumento, por meio do qual as participantes tiveram acesso as seguintes questões:

Pergunta 1: Por que você escolheu praticar corrida de rua? Relate quais foram os motivos.

Pergunta 2: Conte-me como era a sua vida antes de iniciar a prática da corrida de rua.

Pergunta 3: Por que você continua praticando a corrida? Relate os motivos que a fazem permanecer nessa prática.

Pergunta 4: Como você se sente praticando corrida de rua no grupo ao qual você pertence?

Pergunta 5: Relate como está a sua vida agora que você pratica corrida de rua.

A análise das informações foi realizada com base na técnica de análise de conteúdo, elaborada por Moreira, Simões e Porto (2005), designada como: Análise de Conteúdo: técnica de elaboração e análise das unidades de significados.

Nossa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade de Gurupi (UNIRG), número do Parecer: 7.393.147

3. RESULTADOS

Na sequência do trabalho iremos apresentar as unidades de significados elaboradas de acordo com o que prevê a técnica de análise adotada. Assim, tivemos cinco quadros que representam as respostas dadas pelos sujeitos aos questionamentos da pesquisa.

Tabela 1. Referentes a questão: Por que você escolheu praticar corrida de rua? Relate quais foram estes motivos

Unidades de Significado	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	S 17	S 18	S 19	S 20	S 21	S 22	S 23	S 24	S 25	Total (%)
Aspectos da saúde mental: Ansiedade-depressão e outros.		✓									✓	✓												✓		4 (16.0%)
Aspectos da Saúde física: emagrecimento e qualidade de vida.			✓						✓				✓		✓			✓	✓	✓		✓		✓	✓	10 (40.0%)
Aspectos sociais: influência dos amigos e admiração do esporte.	✓			✓	✓	✓	✓							✓									✓			7 (28.0%)
Aspectos da modalidade esportiva: Praticidade de execução.								✓		✓						✓	✓			✓	✓					6 (24.0%)

✓ = Presença da categoria na resposta do sujeito.
S = Sujeito

Tabela 2. Referentes a questão: Conte-me como era a sua vida antes de iniciar a prática da corrida de rua.

Unidades de Significado	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	S 17	S 18	S 19	S 20	S 21	S 22	S 23	S 24	S 25	Total (%)
Sedentária	✓								✓				✓				✓			✓		✓		✓	✓	8 (32.0%)
Ativa		✓			✓		✓	✓				✓		✓	✓	✓		✓	✓				✓			11 (44.0%)
Estressante											✓						✓							✓	✓	4 (16.0%)
Vida sem graça.			✓	✓		✓				✓											✓				✓	6 (24.0%)

✓ = Presença da categoria na resposta do sujeito.
S = Sujeito

Tabela 3. Referentes a questão: Porque você continua praticando a corrida e relate quais são os motivos que te faz permanecer nessa prática.

Unidades de Significado	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	S 17	S 18	S 19	S 20	S 21	S 22	S 23	S 24	S 25	Total (%)	
Saúde física e qualidade de vida		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	18 (72.0%)

Saúde mental e emocional						✓	✓		✓			✓	✓	✓		✓	✓					✓	✓		10 (40.0%)
Relações interpessoais				✓					✓							✓	✓		✓						5 (20.0%)
Desafio-superação e paixão pelo esporte	✓				✓		✓			✓				✓	✓				✓		✓				8 (32.0%)

✓ = Presença da categoria na resposta do sujeito.
S = Sujeito

Tabela 4. Referentes a questão: Como você se sente praticando corrida de rua no grupo ao qual você pertence?

Unidades de Significado	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	S 17	S 18	S 19	S 20	S 21	S 22	S 23	S 24	S 25	Total (%)
O grupo me faz: Feliz – acolhida e pertencente	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	24 (96.0%)
O grupo me proporciona: Proteção-auxílio e desafio/superação	✓					✓				✓				✓												4 (16.0%)

✓ = Presença da categoria na resposta do sujeito.
S = Sujeito

Tabela 5. Referentes a questão: Relate com encontra a sua vida agora depois que você está praticando a corrida de rua.

Unidades de Significado	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	S 17	S 18	S 19	S 20	S 21	S 22	S 23	S 24	S 25	Total (%)
Com mais saúde.	✓	✓	✓					✓	✓			✓					✓		✓			✓	✓		✓	11 (44.0%)
Mais feliz.		✓		✓	✓		✓		✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓	16 (64.0%)

Com mais amigos.											✓					✓	✓							✓	✓	3 (12.0%)
Com mais disciplina e foco.						✓		✓	✓	✓				✓						✓					✓	6 (24.0%)

✓ = Presença da categoria na resposta do sujeito.
S = Sujeito

4. DISCUSSÃO

Nesta etapa do trabalho, analisaremos as unidades de significado relacionadas à questão nº 1. **Por que você escolheu praticar corrida de rua? Relate quais foram estes motivos.**

Sendo assim, para essa questão construímos as seguintes unidades de significado que foram: **1. Aspectos da saúde mental: ansiedade-depressão e outros com 16%** **2. Aspectos da Saúde física: emagrecimento e qualidade de vida com 40%.** **3. Aspectos sociais: influência dos amigos e admiração do esporte com 28%** **4. Aspectos da modalidade esportiva: praticidade de execução com 24%.** Ressaltamos que iremos analisar apenas as unidades de significado, as que apresentaram o maior número de participantes.

Neste sentido, a Unidade de Significado nº2 **Aspectos da Saúde física: emagrecimento e qualidade de vida** possuem dez sujeitos, que representam 40% que são: S3, S9, S13, S15, S18, S19, S20, S22, S24, S25.

A busca da corrida de rua como um fator de saúde já era algo esperado por nós, pois é consenso que essa modalidade promove benefícios, sobre é que nos diz o *O Solo Outdoor & Travel* (2019) citado por Souza (2020) a corrida de rua oferece inúmeros benefícios, como a melhoria da saúde e da qualidade de vida, sendo considerada um dos melhores exercícios para o coração. Pesquisas indicam que os praticantes tendem a ser mais felizes, uma vez que a corrida estimula a liberação de endorfinas, o hormônio responsável pela sensação de bem-estar. Além disso, a prática favorece o funcionamento cerebral, contribui para a perda de peso, reduz o

risco de câncer e promove uma série de benefícios tanto para o corpo quanto para a mente e os aspectos emocionais.

Veja o que nos fala o sujeito S3: *“Primeiramente porque sempre gostei de atividades físicas, segundo pelo fator saúde e emagrecimento”*.

Já o sujeito S20 diz: *“Pela qualidade de vida e também é minha modalidade esportiva que amo”*

A corrida de rua é uma modalidade que oferece diversos benefícios para a saúde, sendo um dos principais aspectos a melhoria da qualidade de vida. Isso é evidenciado pelas falas dos sujeitos citados, cujos argumentos destacam a relação entre saúde e bem-estar. Dessa forma, a corrida de rua se torna uma atividade atraente, pois a promoção da saúde não só favorece o indivíduo, mas também intensifica a procura pela prática, reforçando sua popularidade e adesão.

Na Unidade **3. Aspectos sociais: influência dos amigos e admiração do esporte**. Tivemos sete sujeitos, representando 28% que foram: S1, S4, S5, S6, S7, S14, S23.

Cada vez mais é possível observar um grande número de pessoas em nossa cidade reunindo para correr, em qualquer hora do dia, seja na madrugada, final da tarde ou até mesmo de noite. E é crescente também encontrar pessoas correndo em grupos. Estar em grupos, conviver com as pessoas é algo que é natural da espécie humana, sobre esse assunto veja o que nos diz os autores Bukowski e Cols (1996) citado por Borsa (2013) as relações de amizade oferecem as pessoas a oportunidade de aprender habilidades sociais essenciais para o desenvolvimento de vínculos interpessoais satisfatórios e harmoniosos ao longo de toda a vida. A amizade é compreendida como uma interação íntima, espontânea e recíproca entre duas pessoas, marcada por um componente afetivo significativo.

É o que nos diz o sujeito S14: *“No início comecei para incentivar uma amiga e acabei gostando e correndo com frequência e constância”*.

Já S1 relata: *“Para incentivar e ajudar meu namorado na perda de peso”*.

De acordo com Moraes (1995) citado por Lucca (2014) a corrida de rua, assim como qualquer outro esporte, pode ser vista como um espaço de vivências sociais, no qual normas e comportamentos são aprendidos. Nesse contexto, os processos de interação social se manifestam por meio das ações desportivas, proporcionando oportunidades para a cooperação entre os participantes.

Outro relato interessante é a fala de S4: *“Eu comecei a correr por causa do meu marido que corria aí eu comecei gostei até hoje se tornou um tudo para mim”*.

Esse depoimento reflete uma situação semelhante, vivenciada pelos sujeitos S1 e S14, nos quais a prática da corrida de rua foi incentivada por pessoas próximas, que de alguma forma motivaram sua continuidade na modalidade. Assim, a corrida de rua se destaca por esse aspecto social e acolhedor, no qual as pessoas incentivam e apoiam novas adesões à prática, tornando-a ainda mais acessível e atraente.

Tubino (2005) citado por Lucca (2014) mencionam que as atividades físicas, especialmente as esportivas, são consideradas um dos melhores meios de convivência humana. A corrida de rua e a caminhada, por sua vez, têm como objetivo promover a qualidade de vida e um estilo de vida saudável, oferecendo aos participantes a oportunidade de praticar esportes enquanto desfrutam de um convívio social de forma lúdica e recreativa.

A questão nº 2: **Conte-me como era a sua vida antes de iniciar a prática da corrida de rua.** Possui quatro unidades de significados, que foram: **1. Sedentária com 32%. 2. Ativa com 44% 3. Estressante 16%. 4. Vida sem graça com 24%.**

A unidade de significado 1. **Sedentária.** Oito sujeitos que representam 32% sendo elas: S1, S9, S13, S17, S20, S22, S24, S25. Esses dados, nos surpreenderam, apesar de serem expressivos em números ele ocupa o segundo lugar na nossa pesquisa, o que esperávamos ser a razão principal das pessoas antes de começar a praticar a corrida de rua, se livrar da vida sedentária, mas não, em nosso estudo essas pessoas não são em sua grande maioria sedentárias, mas sim ativas como analisaremos na sequência.

Veja o que nos diz S13, S24 e S25:

Sujeito 13: *“Sedentária, já tinha tentado várias vezes fazer esporte, mas nada deu certo.”*

Sujeito 24: *“Dormia mal, muito stress, estar acima do peso.”*

Sujeito 25: *“Cansada, gorda e desmotivada para tudo.”*

De acordo com os relatos, foi possível perceber que a vida antes de iniciarem a prática da corrida de rua era, de certa forma, uma sensação de prisão, marcada pelo sedentarismo, falta de motivação, problemas de saúde e sobrepeso. Essa 'prisão', segundo Bisneto (2006), traz diversos malefícios, quem leva uma vida

sedentária sofre uma perda no rendimento do organismo e uma queda considerável no desempenho muscular.

A unidade de significado **2. Ativa** tivemos uma grande surpresa e ela veio de uma forma expressiva quando encontramos entre as participantes uma condição de vida que antecede a sua entrada na corrida de rua, que foi de serem e estarem ativas. Onze pessoas compõem essa unidade, que são: S2, S5, S7, S8, S12, S14, S15, S16, S18, S19, S23, o mais interessante encontrar foram os seus argumentos.

Vejam o que nos diz os sujeitos S5, S12 e S23:

O sujeito 5 relatou: *"Sempre estive no universo do esporte, comecei a correr com 14 anos. "*

O sujeito 12: *"Sempre fui praticante da atividade física, musculação, funcional. Porém pedir ao professor Alessandro Santos na época meu Personal para que fizéssemos uma atividade ao ar livre. E como isso percebi que a prática da corrida melhorou meu quadro de insônia e sem falar na perda de gordura na região do abdômen. E tudo isso virou vício e até hoje sou praticante da corrida de rua a exatamente 16 anos. "*

O sujeito 23: *"Sempre fiz exercício físico, a corrida complementa minha rotina."*

Esses relatos chamaram nossa atenção, e acreditamos que a adesão à corrida de rua, em detrimento de outras práticas anteriormente realizadas, se deve ao fato de, segundo Albuquerque (2018) citado por Granai (2020) a procura pela prática da corrida de rua poder promover um estilo de vida mais ativo, além de influenciar positivamente a vida social e o bem-estar psicológico. A motivação, por sua vez, é um fator crucial que leva o indivíduo a iniciar a prática. A corrida proporciona qualidade de vida, melhora a autoestima e reduz o estresse.

A questão nº 3: **Por que você continua praticando a corrida? Relate quais são os motivos que te faz permanecer nessa prática.** Foi possível elaborar quatro unidades de significados, que foram: **1. Saúde física e qualidade de vida 72%. 2. Saúde mental e emocional 40% .3. Relações interpessoais 20%. 4. Desafio-superação e paixão pelo esporte 32%.**

Na unidade de significado **1. Saúde física e qualidade de vida**, representa 72% das participantes, o que compreende a dezoito pessoas, que foram: S2, S3, S4, S5, S6, S8, S9, S11, S12, S13, S15, S16, S18, S20, S22, S23, S24 e S25. O resultado obtido estava dentro das expectativas, a única surpresa foi a quantidade

de respostas relacionadas à questão, metade das entrevistadas se mantem por perceberem melhoras na sua saúde.

A corrida de rua é uma modalidade que traz diversos benefícios, especialmente no que diz respeito à saúde e à qualidade de vida. De acordo com os autores Hearing (2016) Albuquerque (2018) citado por Dos Santos (2022) a corrida de rua exerce um impacto direto nas questões físicas, contribuindo para a melhora da força e resistência muscular, além de beneficiar o sistema cardiorrespiratório, imunológico e metabólico. Essa prática também influencia positivamente a composição corporal, reduzindo as chances de doenças crônicas com implicações cardiovasculares, o que promove uma vida mais saudável.

Apresentamos aqui um estudo que traz também evidências de dados muito semelhante ao que encontramos dos impactos que a corrida de rua proporciona na questão da saúde física e qualidade de vida, é a pesquisa de Sanfelice (2017) em que o autor concluiu que a busca pela prática da corrida se dá por ter um condicionamento físico isso se representa com 43,7% sendo o tópico mais votado, em seguida, a busca pela qualidade de vida teve uma porcentagem de 37,5% dos votos. Assim, como a pesquisa do autor citado, nosso estudo também revelou um percentual significativo relacionado à qualidade de vida, destacando que a prática da corrida tem se mostrado uma importante ferramenta para promover saúde física.

Neste contexto, destacamos as falas de S2 e S8:

Veja o que nos diz o S2: *“Continuei porque me senti mais disposta, nas atividades do dia a dia. E pelo fato de emagrecer mais fácil”*.

S3: *“Vida saudável, emagrecimento, liberação de hormônios que passa a sensação de bem-estar entre outros”*.

Os depoimentos dessas participantes vão ao encontro do que Albuquerque (2018) nos fala, que diversos estudos apontaram que os principais motivos para a adesão à corrida de rua incluem a busca por saúde, prazer e controle do estresse, a promoção da saúde e a busca por benefícios estéticos até a fuga do estresse da vida diária, o combate a dificuldades psíquicas como a depressão e a procura por atividades prazerosas ou competitivas.

A unidade de significado **2. Saúde mental e emocional**. Dez pessoas que representam 40%, fazem parte desta classificação, são elas: S6, S7, S9, S12, S13, S14, S16, S17, S23 e S24.

Esperávamos que um dos principais motivos para a permanência das mulheres na prática da corrida de rua estivesse relacionado à saúde mental e emocional, uma vez que estudos comprovam que a corrida proporciona benefícios psíquicos significativos para seus praticantes, é o que nos diz a conclusão da pesquisa de Gomes (2022) com os resultados apresentados e discutidos, foi possível concluir que a prática da corrida exerce impactos significativos na saúde mental dos corredores, sendo considerada uma estratégia eficaz tanto na prevenção quanto na promoção da saúde mental. A corrida possibilita mudanças substanciais, como a redução ou até o desaparecimento dos sintomas de transtornos mentais após o início da prática.

S14 nos fala: *"A corrida te permite superar seus próprios limites e você evolui quando se esforça, e isso depende somente de você. Por ser um esporte individual, a corrida nos mostra que podemos sempre ir mais, e quando conseguimos, é uma sensação incrível de vitória e superação. Também me ajuda muito a lidar com a ansiedade"*.

S16 relata: *"Faz bem ao meu corpo e a minha mente, quando fico sem correr por períodos maiores, me sinto triste, ou angustiada, as pessoas da minha convivência também relatam que vou ficando irritada"*.

Relatos fortes das praticantes de corrida de rua destacam como essa atividade contribui para a saúde mental e no combate à ansiedade, outra fala interessante é a da S13 que diz: *"Minha saúde melhorou e meu psicológico também"*. De acordo com Mello (2005) citado por Oliveira (2023) o exercício físico praticado regularmente traz benefícios não apenas para o corpo, mas também para a saúde mental, estando diretamente associada à melhora de transtornos como ansiedade e depressão, com potencial para reduzir ou até eliminar seus sintomas.

A questão n 4: **Como você se sente praticando corrida de rua no grupo ao qual você pertence.** Possui duas unidades de significado, são elas: **1. O grupo me faz: Feliz-acolhida e pertencente com 96%. 2. O grupo me proporciona: Proteção-auxílio e desafio/superação com 16%.**

Nessa questão observamos, que na unidade de significado **1. O grupo me faz: feliz-acolhida e pertencente**, enfatiza-se o acolhimento. De acordo com Fonseca (2006) citado por Chupel e Mito (2010) o acolhimento é basicamente a atitude de receber, integrar e incluir alguém. As formas como as pessoas interagem vão depender de estarem dispostas a acolher ou não, e isso vai variar conforme a

intenção e a relação entre quem acolhe e quem é acolhido. Vinte e quatro pessoas se sentem como o autor narra, são elas: S1, S2, S3, S4, S5, S7, S8, S9, S10, S11, S12, S13, S14, S15, S16, S17, S18, S19, S20, S21, S22, S23, S24, S25.

Veja o que nos diz os sujeitos:

S3: “Feliz, pertencente e grata. ”

S14: “Acolhida, motivada pelo (as) colegas e cada um tem uma história individual que se torna inspiração para mim. ”

Dentre os relatos as participantes se sentem feliz no grupo de corrida e a sensação de pertencimento dentro do grupo onde foi relatado pelo o sujeito S3, quando alguém sente que faz parte de um grupo, seu bem-estar social é muito fortalecido. Essas amizades geram laços que podem transformar a rotina de qualquer pessoa, tornando-a mais prazerosa e com mais apoio.

Na unidade de significado **2. O grupo me proporciona: Proteção-auxílio e desafio/superação**. Tivemos quatros sujeitos que representam 16% que foram: S1, S6, S10, S14.

Veja o que nos diz os sujeitos:

S1: “Tranquila, a energia do grupo ajuda muito nos treinos sem contar o fato de não estar sozinha nas ruas eliminando os riscos de assaltos e coisas do gênero. ”

S10: “Sinto alegria, desafio e entretenimento. ”

A partir desses relatos percebemos o quão é importante estar nos grupos de corridas a sensação de se sentir segura e de ter o auxílio para se desafiar é evidente. Como nos reporta os sujeitos S1 e o sujeito S10, esse tipo de sentimento de segurança em grupos é essencial, pois cria um senso de comunidade, onde todos cuidam uns dos outros.

Nos relatos, observamos a importância de estar em um grupo de corrida, pois ele proporciona um ambiente de segurança, tanto durante o percurso quanto em relação à hidratação nos dias de treino. O fato de treinar em grupo permite desafiar-se com mais segurança, além de possibilitar a troca de motivação, tanto ao incentivar os outros quanto ao ser incentivado.

A questão nº 5: **Relate como encontra a sua vida agora depois que você está praticando a corrida de rua**. Possui quatro unidades de significados, que foram: **1. Com mais saúde 44%. 2. Mais feliz 64% .3. Com mais amigos 12%. 4. Com mais disciplina 24%.**

A unidade de significado **1. Com mais saúde**, encontramos onze sujeitos que representam 44%, que foram: S1, S2, S3, S8, S9, S12, S17, S19, S22, S23, S25. Esses dados já eram esperados pois, de acordo com Santos, Santana et al. (2023), a prática regular de atividade física traz diversos benefícios para a saúde física e exerce um impacto positivo na saúde mental, o que, por sua vez, contribui para a melhoria dos aspectos sociais e emocionais do praticante, resultando em uma maior qualidade de vida.

Veja o que nos diz os sujeitos:

S9: *“Ótima, melhorei qualidade de vida em todos os aspectos físicos, mental e social.”*

S23: *“No momento me encontro com 50 anos e posso dizer que a corrida tem me causado um envelhecimento mais saudável.”*

Nesses relatos observamos o quanto a pratica da corrida pode mudar a vida de quem pratica, a fala da participante S23, impacta bastante pois relata sobre ela ter um envelhecimento mais saudável. Para Benestad (1965), citado por Manzini Filho (2010) a prática regular de atividade física é fundamental para prevenir os problemas associados ao envelhecimento. O foco principal dessa prática deve ser a promoção da saúde, ajudando a melhorar a qualidade de vida na terceira idade.

Na unidade de significado **2. Mais feliz**, 16 sujeitos que representam 64% das participantes: S2, S4, S5, S7, S9, S11, S13, S14, S15, S16, S17, S18, S21, S23, S24 e S25. O resultado nos chama bastante a atenção, já que esperávamos que a resposta mais significativa estivesse relacionada à saúde.

A prática da corrida de rua de acordo com o autor Hortêncio (2010) citado por Granai (2020) pode estimular a liberação de beta-endorfina, que é responsável por causar uma sensação de alegria e bem-estar, o que contribui para a redução da dor durante o exercício e promove uma sensação de relaxamento e satisfação

Sendo assim, veja o que nos diz os sujeitos S2 e S21:

S2 diz: *“Minha vida é bem agitada, concilio a academia e corrida durante a semana. Isso me deixa feliz e com a saúde em dia”.*

S21 relata: *“Muito feliz, realizada”.*

O conceito de felicidade é algo bastante abrangente debatido por vários autores de diferentes pontos de vista, encontrado entre filósofos, médicos, psicanalistas dentre outros, mas um fator é comum, que é o da subjetividade, como vimos nos relatos das participantes, cada uma experimentam por meio da prática da

corrida diferentes tipos sentimentos positivos como a alegria, a satisfação e liberdade. Nesse sentido, a corrida emerge como uma estratégia eficaz de cuidado com a saúde mental e emocional, contribuindo significativamente para a qualidade de vida dos praticantes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo geral, analisar o discurso de mulheres praticantes de corrida de rua da cidade de Gurupi-TO, e para isso partimos das seguintes hipóteses:

Hipótese nº1: Acreditávamos que os motivos que levavam as mulheres a buscarem a corrida de rua estaria relacionada a busca de uma melhor qualidade de vida, saúde, socialização, girando em torno de uma estética corporal e emagrecimento.

A hipótese em questão foi corroborada em nossa pesquisa, uma vez que a grande maioria das mulheres entrevistadas afirmou que a motivação para praticar a corrida de rua está diretamente relacionada à busca por uma melhor qualidade de vida e ao desejo de emagrecer. Além desses fatores, muitas também mencionaram benefícios adicionais, como a melhora da saúde mental, o aumento da disposição para as atividades diárias e a sensação de bem-estar proporcionada pela prática regular de exercícios físicos.

Hipótese nº2: Acreditávamos também que as razões pelas as quais mulheres dos grupos de corrida se dedicariam e permaneceriam na prática, estariam ligados à procura por uma vida mais saudável, com foco na aparência física e emagrecimento.

Essa hipótese foi confirmada por 72% das mulheres participantes, as quais indicaram que a continuidade na prática da corrida de rua está diretamente associada à busca por um estilo de vida mais saudável, com ênfase na redução de peso corporal.

Hipótese nº3: E, supúnhamos que existia sim diferenças entre os motivos que levam as mulheres a aderirem e permanecerem na corrida de rua nas diferentes faixas etárias. Essa hipótese não pôde ser totalmente confirmada, já que não tivemos participantes da faixa etária que esperávamos encontrar inicialmente.

Mesmo assim, conseguimos observar padrões bem interessantes entre as mulheres de 20 a 30 anos e as que têm 40 anos ou mais, o que reforça, em parte,

aquilo que imaginávamos. Entre as mulheres de 20 a 30 anos, os relatos mostraram que a principal motivação está muito ligada à estética.

Além disso, muitas mencionaram o desejo de superar limites e se desafiar fisicamente, o que também se relaciona com autoestima e autoimagem. Já entre as mulheres com mais de 40 anos, o foco muda bastante, os relatos mais frequentes abordaram questões relacionadas à saúde, ao bem-estar, à saúde mental e à convivência social. Nessa faixa etária, a corrida de rua não é vista apenas como uma forma de cuidar do corpo esteticamente, mas como uma maneira de manter a qualidade de vida.

Dessa forma, concluímos que as participantes deste estudo recorrem à prática da corrida de rua com o objetivo principal de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida. A modalidade é percebida não apenas como uma estratégia eficaz para o controle do peso corporal, mas também como um meio de alcançar bem-estar físico, mental e emocional. Os dados analisados evidenciam que a corrida de rua exerce um papel significativo na rotina das praticantes, sendo valorizada por seus benefícios, pelo fortalecimento da autoestima e pela possibilidade de integração social. Assim, a prática regular da corrida se configura como uma escolha consciente voltada à manutenção de hábitos saudáveis e ao aprimoramento do estilo de vida.

Finalizamos este estudo convictos de que a corrida de rua se consolidou como uma prática amplamente presente no cotidiano urbano, sendo observada diariamente nas vias públicas de nossa cidade. Esse cenário evidencia a importância de políticas públicas, ações educativas e iniciativas de incentivo que valorizem e ampliem o acesso a práticas corporais saudáveis, sustentando o protagonismo feminino nesse contexto.

Por fim, recomenda-se a continuidade das investigações acerca da temática como por exemplo, com ênfase nos fatores que motivam os homens a aderirem e permanecerem na prática da corrida de rua em Gurupi – TO. A realização de futuras pesquisas com esse público, por meio de uma amostra ampliada, poderá revelar relatos significativos e contribuições relevantes sobre os motivos que impulsionam essa escolha e os fatores que sustentam a permanência na modalidade.

Como encaminhamento, destacamos a importância de que profissionais e acadêmicos de Educação Física aprofundem seus estudos e reflexões sobre a temática abordada, reconhecendo sua relevância no cenário atual. Dessa forma,

poderão atuar de maneira mais eficaz e contextualizada frente a esse fenômeno emergente que se manifesta nos diversos ambientes de prática corporal e atividade física.

REFERÊNCIAS

BORSA, J.C. O papel da amizade ao longo do ciclo vital. **Revista psico** – USF, v.18, n.1, p.161, 2013.

BISNETO, Pedro Luiz de O. Costa. Stress e sedentarismo: causas, consequências e a importância da recreação e atividade física na manutenção do equilíbrio físico e psíquico do indivíduo, 2006.

CHUPEL, C.P.; MIOTO, R.C.T. Acolhimento e serviço social: contribuição para a discussão das ações profissionais no campo da saúde. **Revista serviço social e saúde**, v.9, n.10, p.46, 2010.

FREITAS, M. B; SEDORKO, C. M. Os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de seus praticantes. **Revista Biomotriz**, v. 15, n. 1, p. 312, 2021.

FILHO. M.L.M.; ET AL. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Ciências do envelhecimento humano**, v.7, n.1, p.100, 2010.

GOMES, B.C.; ALVES, S.F.S. Impactos da corrida na saúde mental: um estudo qualitativo. **Research Society and Development**, v.11, n.15, p.7, 2022.

GRANAI, A.C.; ET AL. Benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão. **Revista Motrisaúde**, v.2, n.1, p.2-4, 2020.

HENRIQUES, Antonio e MEDEIROS João Bosco. **Metodologia Científica da Pesquisa Jurídica**, 9ª edição. Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo GEN, 2017.

LUCCA, E. A corrida de rua como fator de inserção social. **Revista Educação**, v.8, n/s, p.8-14, 2014.

MARCONI, Lakatos, **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. – São Paulo: Atlas, 2017.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia Científica**. 8th ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2022. *E-book*. p.iv. ISBN 9786559770670. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559770670/>. Acesso em: 21 nov. 2024.

MICHEL, Maria H. **Metodologia e Pesquisa Científica em Ciências Sociais**, 3ª edição. Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo GEN, 2015.

MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R.; PORTO, E. Técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 4, p.107-114, out/dez, 2005. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/665>>. Acesso em: mai 2023.

OLIVEIRA, J.S.; ALVES, S.F.S. Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: Revisão de literatura. **Revista Foco**, v.1, n.8, p.2-3, 2023.

PRODANOV, Freitas, **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do trabalho acadêmico** 2ª Edição 2013 p. 54.

SANFELICE, R; ET AL. Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **Revista Brasileira da Prescrição e Fisiologia do exercício**, v. 11, n. 64, p. 84-85, 2017

SOUZA, R.D.B; ET AL. Corrida de rua: Promoção de saúde e prevenção de doenças como diabetes e hipertensão. **Educação física: cultura corporal do movimento**, v.9, n.17, p.80, 2020.

SANFELICE, R; ET AL. Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **Revista Brasileira da Prescrição e Fisiologia do exercício**, v. 11, n. 64, p. 84-87-88, 2017.