

**ESTILO DE VIDA DE PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA**

Alice Fiadi<sup>1</sup>, Bruna Horta<sup>1</sup>, Carolina Pasetto Lebkuchen<sup>1</sup>, Hannah Ferreira Rodrigues<sup>1</sup>,  
Laisly Junqueira<sup>1</sup>, Victoria Franco<sup>1</sup>, Marcia Nacif<sup>2</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** As corridas de rua têm ganhado mais adeptos e admiradores a cada dia, sendo esta uma modalidade esportiva que se popularizou em meados do século 19 e que traz inúmeros benefícios ao organismo, como a proteção contra diversas doenças. Independente da modalidade esportiva, as condutas nutricionais são determinantes na manutenção da saúde, no aumento do desempenho atlético e no controle da composição corporal de atletas. **Objetivo:** Avaliar hábitos de vida de praticantes de corrida de rua de diferentes regiões do Brasil. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo transversal, realizado com corredores de rua amadores, adultos, de ambos os sexos, residentes em diferentes regiões do Brasil. A coleta de dados foi efetuada a partir de um questionário disponibilizado na plataforma Google Forms® que continha informações sobre hábitos alimentares, tabagismo, etilismo e uso de outras substâncias psicoativas; hidratação; duração do sono e motivações para a prática de corrida. **Resultados:** Foram avaliados 106 corredores, com idade média de 36 anos, que praticavam a corrida principalmente com o objetivo de emagrecimento e saúde mental. Os participantes relataram melhora de humor, respiração, melhora nos sintomas de depressão, sensação de liberdade, melhora na libido e na criatividade após iniciarem o hábito do exercício. Observou-se que 31,8% dos entrevistados melhoraram sua alimentação desde que iniciaram a prática da corrida. **Conclusão:** O presente artigo demonstrou o impacto positivo que a corrida exerce sobre a qualidade de vida e saúde dos participantes, ressaltando a importância da modalidade.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Corrida. Qualidade de vida. Motivação.

1 - Discente do Curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo-SP, Brasil.

2 - Docente do Curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo-SP, Brasil.

**ABSTRACT**

Quality of life of street racer practitioners

**Introduction:** Street racing has gained more fans and admirers every day, this being a sport that became popular in the middle of the 19th century and which brings countless benefits to the body, such as protection against various diseases. Regardless of the sport, nutritional behaviors are crucial for maintaining health, increasing athletic performance and controlling athletes' body composition. **Objective:** To evaluate the lifestyle of street runners from different regions of Brazil. **Materials and methods:** This is a cross-sectional study, carried out with amateur street racers, adults, of both sexes, living in different regions of Brazil. Data collection was performed using a questionnaire available on the Google Forms® platform that contained information about feeding habits, smoking, consumption of alcohol and other substances, hydration, sleep duration and motivations for running. **Results:** 106 runners were evaluated, with an average age of 36 years, who practiced running mainly for the purpose of weight loss and mental health.. Participants showed improvements in humor, breathing, depression symptoms, feeling of freedom and creativity after starting to practice running. it was observed that 31.8% of respondents improved their feeding habits since they started running. **Conclusion:** This article demonstrated the positive impact that running has on quality of life and on the professional follow-up index of nutritionists.

**Key words:** Physical exercise. Running. Quality of life. Motivation.

E-mail dos autores:  
alicefiadi@gmail.com  
bruna.rhorta@gmail.com  
cah.leb@hotmail.com  
hanitahh5@gmail.com  
lally.cr@hotmail.com  
vicmjfranco@hotmail.com  
marcia.nacif@mackenzie.br

## INTRODUÇÃO

A quantidade de pessoas que procuram atividade física ao ar livre, em especial a corrida de rua, vem aumentando em proporções significativas desde o final do século XIX com a primeira Maratona Olímpica (Antonello e colaboradores, 2019; Euclides, Barros, Coelho e 2016).

Segundo Fredericson, Misra (2007), esse aumento é motivado pela busca por benefícios para a saúde com a prática regular de exercício físico, em uma atividade de fácil execução e de baixo custo.

Ao contrário dos indivíduos pré-históricos, que percorriam em torno de 20 a 40 km por dia buscando abrigo e comida, a população moderna vem cada vez mais se tornando sedentária.

Porém, junto com esse novo estilo de vida, vem a informação, que proporciona o medo dos crescentes índices de doenças relacionadas ao sedentarismo, sendo a falta de atividade física um dos fatores mais determinantes para o aparecimento de doenças (Hallal e colaboradores, 2012).

A prática de exercícios físicos pode atuar protegendo o organismo contra doenças como o câncer, diabetes, problemas cardiovasculares, distúrbios do sono, hipertensão, hipercolesterolemia e doenças coronarianas.

A prática estimula a neurogênese, aumentando a função da memória e ainda causa alterações metabólicas como a melhora do metabolismo aeróbico e melhora na oxidação de gorduras (Euclides, Barros e Coelho, 2016; Salgado e Chacon, 2006)

Ademais, há benefícios na esfera psicológica, refletindo em uma redução nos indicadores de depressão e ansiedade. Um aumento na expectativa de vida, melhora na qualidade do sono, sistema cardiorrespiratório, muscular, endócrino e nervoso também pode ser destacado (Williams e Thompson, 2013; Martins, Mello e Tufik, 2001; Cruz, Franco, Esteves, 2017).

Independente da modalidade esportiva, as condutas nutricionais são determinantes na manutenção da saúde, no aumento do desempenho atlético e no controle da composição corporal de atletas e praticantes de atividade física (Ferreira, Bento, Silva e 2015; Spronk e colaboradores, 2014; Azevedo, 2015).

Segundo a Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), muito mais do que o rendimento no esporte, o conhecimento sobre nutrição para prevenção de doenças é fundamental para atletas e esportistas.

Neste contexto, esse estudo teve como principal objetivo analisar o estilo de vida de praticantes de corrida de rua de diferentes regiões do Brasil.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, realizado com 106 corredores de rua amadores residentes em diferentes regiões do Brasil, sendo 59 do sexo feminino e 47 do sexo masculino e média de 36 anos de idade.

A coleta de dados foi efetuada de forma online, a partir de um questionário disponibilizado na plataforma Google Forms® e divulgado em redes sociais, o qual incluiu informações tais como: hábitos alimentares (incluindo pré, durante e pós-treino); tabagismo, etilismo e uso de outras substâncias psicoativas); hidratação; duração do sono e motivações para a prática de corrida;

Para a tabulação e análise dos dados, utilizou-se o programa Microsoft Excel®. A pesquisa foi conduzida com base nas diretrizes de Ética em Pesquisa para Seres Humanos da Resolução Número 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que garante o anonimato e a confidencialidade dos dados fornecidos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Presbiteriana Mackenzie, sob número CAAE:50307715.7.0000.0084 e todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## RESULTADOS

Foram avaliados 106 corredores, sendo 55,6% (n=) do sexo feminino e 44,3% (n=) do sexo masculino, com idade média de 36 anos.

Quanto a principal motivação para começar a praticar a corrida, a mais relatada foi a busca por qualidade de vida (41,5%), seguida pelo emagrecimento ou melhora estética (18,9%), saúde mental (13,2%) e melhoria em condição de saúde pré-existente (como hipertensão e diabetes).

Quando os benefícios disponibilizados pela corrida foram questionados, a resposta mais frequente foi: “mais disposição para o dia a dia”, seguido pela “melhora de humor” e

“melhora na respiração”. Outros benefícios citados incluíram a melhora nos sintomas de depressão, a sensação de liberdade, melhora na libido e na criatividade.

**Tabela 1 - Características dos corredores, Brasil, 2020.**

Variáveis	Porcentagem (%)
Consumo de bebidas alcoólicas	79,2
Uso de substâncias psicoativas	8,5
Uso de suplementos	50,9
Fumante	12,3
Mudanças na alimentação desde que iniciaram a prática da corrida	65,1
Preocupação com alimentação pré e pós treino	76,4
Consumo de alimentos durante a corrida	40,6

Quanto aos corredores que consomem bebidas alcoólicas, apesar de grande parte o fazer ocasionalmente (32,9%), um número considerável (26%) consome álcool 2 ou mais vezes por semana. As bebidas mais relatadas foram o vinho e a cerveja, seguidas dos destilados e drinks.

Entre os suplementos usados pelos entrevistados, o mais relatado foi o whey protein (33 pessoas), seguido pela creatina (8 pessoas) e glutamina (7 pessoas). O uso de proteínas veganas foi relatado por 6 entrevistados.

Em relação à alimentação, entre os entrevistados que observaram mudanças em sua dieta desde que iniciaram a prática da corrida, 31,8% consideram que adotaram uma alimentação mais saudável. Dentre estes, 17,3% disseram ter diminuído o consumo de açúcar e produtos industrializados, e 11,5 % aumentaram o consumo de frutas, legumes e verduras. Além disso, 4,3% se tornaram vegetarianos ou veganos.

Quanto ao consumo intra-treino, 10 participantes disseram fazer o uso de bebidas isotônicas, 19 usam gel de carboidrato, e 6 consomem algum tipo de alimento (sendo os mais comuns, bananinhas, bolachas, rapadura e mel).

Ao serem questionados sobre a ingestão de água, 58,5% dos participantes relataram beber oito copos por dia, e uma parcela menos significativa, (11,3%) disseram consumir 4 copos diariamente, seguido de 6 copos por dia (10,4%).

Quando os desportistas foram questionados quanto a fatores que os desmotivam a começar uma corrida, foi observado que uma grande parcela dos corredores de rua (30,2%), relataram que a falta de tempo é um dos principais fatores, seguido de fatores relacionados à segurança (20,8%): como assalto e atropelamento. Além desses fatores, condições climáticas (16%), medo de lesões futuras (12,3%) e lesões já existentes (10,4%) também foram considerados pelos corredores de rua.

A qualidade do sono foi analisada por meio do número de horas dormidas. Verificou-se que 35 dos entrevistados dormem sete horas por noite, seguidos por 32 que dormem seis horas, enquanto 20 indivíduos dormem apenas cinco horas.

A Tabela 2 mostra alguns aspectos relacionados ao acompanhamento nutricional e alimentação dos corredores de rua.

**Tabela 2** - Aspectos relacionados à alimentação dos corredores, Brasil, 2020.

Variáveis	Porcentagem (%)
N de refeições diárias	
Cinco	22,6
Quatro	42,4
Três	22,6
Consulta com nutricionista antes de começar a correr	40,6
Continuaram com o acompanhamento nutricional	31,1
Consideram que o acompanhamento nutricional teve influência em seu desempenho e bem-estar	51,9
Presença de fruta no pré-treino	33
Correm em jejum	9,4
Consumo de proteína em forma líquida nos pós treino	14,1
Consumo de ovos nos pós treino	17,9

Entre os indivíduos que citaram frutas como componente e/ou protagonista da sua alimentação pré-treino, houve um destaque para a banana. Ainda, 12 responderam que consumiam pão na refeição anterior ao treino.

No que se refere ao pós-treino, é evidente que alimentos dos grupos das carnes e ovos foram priorizados por grande parte dos entrevistados. Barrinhas de proteínas e iogurtes também fizeram parte das respostas.

## DISCUSSÃO

As Corridas de rua surgiram e se popularizaram na Inglaterra no século XVIII. Posteriormente, a modalidade expandiu-se para o restante da Europa e Estados Unidos. No final do século XIX, após a primeira Maratona Olímpica, as Corridas de Rua difundiram-se ainda mais, particularmente nos Estados Unidos (Salgado, Chacon, 2006).

Mesmo sendo uma prática muitas vezes considerada nobre, a maior parte das referências traz consigo a presença da dor, da superação, do risco ao fracasso e até da ocorrência da morte.

Na famosa e legendária façanha que dá origem a maratona, a morte encerra a narrativa sobre um soldado que percorreu mais de 35 km entre as cidades de Maratona e

Atenas com intuito de avisar a vitória dos gregos sobre os persas na guerra (Gonçalves, 2011).

Os resultados do presente estudo em relação a motivação para a prática da corrida são semelhantes aos de Trucollo e colaboradores (2008) que encontraram como razões mais importantes para mulheres aderirem à atividade física regular, a melhora do condicionamento físico e saúde.

Outro estudo, de Nunomura (1998), mostra que as razões mais importantes para homens e mulheres aderirem a um programa de corrida são a melhora do condicionamento físico e saúde, aumento da autoestima e sentirem que a aparência física melhorou (58,5%).

Fonseca e colaboradores (2019) verificaram maior predominância de corredores do sexo masculino (62%) que feminino (38%). Pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) relatou que 42,7% e 33,4% dos homens e mulheres, respectivamente, praticam alguma atividade física. Isso pode provavelmente estar relacionado com uma maior ocupação de atividades domésticas pelas mulheres (Sá-Silva e colaboradores, 2011).

No estudo de Tomazini e Silva (2014) pôde-se concluir que a maioria dos corredores

apresentou alto nível de formação acadêmica, devido a um maior conhecimento sobre os benefícios do esporte.

Ao abordar a alimentação de corredores, sabe-se que a nutrição e o acompanhamento de profissionais da área, são fundamentais para o aumento do desempenho e da manutenção da saúde destes praticantes.

Considerando-se que se configurou predominante o grupo alimentar dos carboidratos como opção de pré-treino para os entrevistados, nota-se que há a preferência por este grupo.

Tal dado é positivo, uma vez que vai de acordo com os resultados obtidos no estudo de Seixas e colaboradores (2011), que teve como objetivo comparar diferenças no comportamento glicêmico, desempenho e VO<sub>2</sub> em corredores com e sem jejum alimentar. Indicou-se que a maior disponibilidade de glicose no sangue no dia em que houve suplementação de carboidratos resultou em uma melhora do VO<sub>2</sub> máximo, resultando em melhora de performance.

Quanto às dificuldades encontradas pelos praticantes de corrida de rua, o artigo de Fagundes (2015) evidenciou como os domínios resultantes: o custo elevado das competições e equipamentos, falta de tempo, condições climáticas, infraestrutura e trânsito. Os fatores segurança nas corridas e lesões tiveram dominância menor, mas assim como em nosso estudo, foram mencionados pelos participantes.

Outro dado interessante diz respeito a qualidade do sono por praticantes de atividade física. Os dados de nossa pesquisa em relação ao número de horas de sono vão de encontro com os apresentados por Cruz, Franco, Esteves, (2017), mostraram que a maioria dos corredores de rua (59,52%) apresenta qualidade de sono ruim, enquanto o restante (40,47%) têm uma boa qualidade de sono.

## CONCLUSÃO

Os resultados desse estudo apontaram para amplos benefícios de saúde proporcionados pela realização das corridas de rua, tais como o aumento da disposição, a mudança positiva de humor, qualidade respiratória atenuação da ansiedade e dos sintomas de depressão, emagrecimento, controle da pressão arterial, e intensificação da força muscular.

Quanto a influência de tal esporte sobre o padrão alimentar dos praticantes, a maioria afirmou ter melhorado sua alimentação o que inclui a redução do açúcar na dieta e o aumento do consumo de frutas e hortaliças.

Por fim, a pesquisa demonstrou a preocupação dos corredores de rua em relação a hábitos de vida saudáveis e a importância de acompanhamento por profissionais da saúde.

## REFERÊNCIAS

1-Antonello, A.C.; Lara, S.; Teixeira, L.P.; Freitas, A.C.S.; Cattelan, A.V. Análise do controle postural de corredores de rua. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 27. Num 3. 2019. p.99-105.

2-Azevedo, F. Efeitos da ingestão de carboidratos sobre a resposta glicêmica em corredores de rua na distância de 5 km. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 49. 2015. p.53-59.

3-Cruz, I.; Franco, B.; Esteves, A. Qualidade do sono, cronotipo e desempenho em corredores de rua. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 23. Num. 6. 2017. p. 483-487.

4-Euclides, C.; Barros, C.; Coelho, J. Benefícios da corrida de rua. *Rev. Conexão Eletrônica*. Vol.13. Num. 1. 2016. p.50-85.

5-Fagundes, F. Fatores motivacionais em corredores de rua. TCC. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba. 2015.

6-Ferreira, V.; Bento, A.; Silva, M. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimentos em nutrição de corredores de rua. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 21. Num. 6. 2015. p. 45-58.

7-Fredericson, M.; Misra, A. K. Epidemiology and aetiology of marathon running injuries. *Sports Medicine*. Vol. 37. Num. 45. 2007. p. 43-61.

8-Fonseca, F.; Cavalcante, J.; Almeida, L.; Fialho, J. 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*. Vol. 27. Num. 4. 2019. p. 189-198.

9-Gonçalves, G. H. T. Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2011.

10-Hallal, P. C.; Andersen, L. B.; Bull, F.C.; Guthold, R.; Haskell, W.; Ekelund, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. Vol. 380. 2012. p. 247-257.

11-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE. Estatísticas. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticasnovoportal/sociais/saude/9050-pesquisa-de-orcamentos-familiares.html?edicao=9061&t=resultados>.

12-Martins, P.; Mello, M.; Tufik, S. Exercício e sono. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 7. Num. 1. 2001. p. 28-36.

13-Nunomura, M. Motivo de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 3. Num. 3. 1998. p.45-58.

14-Sá-Silva, S.P.; Pereira, G.S.; Salles-Costa, R. Fatores sociodemográficos e atividade física de lazer entre homens e mulheres de Duque de Caxias-RJ. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 16. Num. 11. 2011. p. 4493-4501.

15-Salgado, J.; Chacon-Mikhail, M. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Conexões: Educação, esporte, lazer*. Vol. 4. Num. 1. 2006. p. 100-109.

16-Seixas, A.; Halla, J. Reis, M. Barreto, M. Navarro, A.C. Influência de jejum alimentar no desempenho e rendimento em praticantes de corrida em Lauro de Freitas-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 5. Num. 25. 2011.

17-Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 15. Num. 4. 2009.

18-Spronk, I.; Kullen, C.; Burdon, C.; O'Connor, H. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*. Vol. 111. Num. 10. 2014. p. 1713-1726.

19-Tomazini, F.; Silva, V. Perfil dos praticantes de corrida de rua de uma assessoria esportiva da cidade de São Paulo: motivos para adesão. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 13. Num. 2. 2014. p. 135-142.

20-Trucollo, A.; Maduro, P.; Feijó, E. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. *Motriz. Revista de Educação Física*. Vol. 14. Num. 2. 2008. p. 108-114.

Autor correspondente:

Marcia Nacif.

[marcia.nacif@mackenzie.br](mailto:marcia.nacif@mackenzie.br)

Curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

Rua Sergipe, 605, apto 101.

Higienópolis, São Paulo, Brasil.

CEP: 01243-909.

Recebido para publicação em 15/09/2020

Aceito em 08/03/2021