

## **Relato de experiência de Corredores de Rua: Perspectivas de uma Atleta Amadora e de um Atleta Profissional**

**Experience report of Street Runners: Perspectives Of an Amateur Athlete and a Professional Athlete**

**Relato de experiencia de Corredores de Calle: Perspectivas de una Atleta Aficionada y un Atleta Profesional**

Recebido: 22/09/2025 | Revisado: 30/09/2025 | Aceitado: 01/10/2025 | Publicado: 02/10/2025

**Adria Viana De Albuquerque**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0156-3534>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: adriaalbuquerque8@gmail.com

**Daniel Marinho de Castro**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3881-0946>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
Email: dan.marinho.dm@gmail.com

**Samara Feitosa Gomes Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1541-4686>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: sfeitosagomessilva@gmail.com

**Paula Adriana Fontes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6583-4490>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: paulasfontes19@gmail.com

### **Resumo**

O presente estudo teve como objetivo relatar a experiência de dois corredores de rua, sendo uma praticante amadora e um atleta profissional, destacando os impactos da prática esportiva em suas rotinas, saúde e qualidade de vida. Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir da observação direta e dos relatos pessoais dos participantes. A análise revelou que a corrida de rua contribuiu de maneira significativa para a promoção da saúde e para o fortalecimento do condicionamento físico, além de favorecer a autoestima, a disciplina e o bem-estar geral. Observou-se ainda que, no contexto do atleta profissional, a modalidade se configurou como ferramenta essencial para o desempenho esportivo e para a consolidação de metas competitivas. Já para a corredora amadora, destacou-se o aspecto da corrida como prática acessível e democrática, capaz de promover socialização, prazer e melhoria da qualidade de vida. Conclui-se que a corrida de rua, independentemente do nível de engajamento, representa uma estratégia relevante de cuidado com a saúde e desenvolvimento pessoal, embora demande suporte profissional adequado para potencializar benefícios e reduzir riscos associados à prática.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Exercício Físico; Qualidade de Vida.

### **Abstract**

The present study aimed to report the experience of two street runners, one amateur and one professional athlete, highlighting the impacts of sports practice on their routines, health, and quality of life. This is a descriptive, qualitative study in the form of an experience report, developed through direct observation and participants' personal accounts. The analysis revealed that street running significantly contributed to health promotion and physical conditioning, in addition to improving self-esteem, discipline, and overall well-being. Furthermore, in the context of the professional athlete, running proved to be an essential tool for sports performance and the achievement of competitive goals. For the amateur runner, the practice was perceived as accessible and democratic, fostering socialization, pleasure, and improvements in quality of life. It is concluded that street running, regardless of the level of engagement, represents a relevant strategy for health care and personal development, although professional support is recommended to maximize benefits and reduce associated risks.

**Keywords:** Physical Activity; Exercise; Quality of Life.

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo relatar la experiencia de dos corredores de calle, una aficionada y un atleta profesional, destacando los impactos de la práctica deportiva en sus rutinas, salud y calidad de vida. Se trata de un estudio descriptivo, cualitativo, del tipo relato de experiencia, desarrollado a partir de la observación directa y de los relatos personales de los participantes. El análisis reveló que la carrera de calle contribuyó de manera significativa a la promoción de la salud y al fortalecimiento del acondicionamiento físico, además de favorecer la autoestima, la disciplina y el bienestar general. Asimismo, en el contexto del atleta profesional, la modalidad se configuró como una herramienta esencial para el rendimiento deportivo y la consolidación de metas competitivas. En el caso de la corredora aficionada, se destacó la carrera como una práctica accesible y democrática, capaz de promover la socialización, el placer y la mejora de la calidad de vida. Se concluye que la carrera de calle, independientemente del nivel de compromiso, representa una estrategia relevante de cuidado de la salud y desarrollo personal, aunque requiere un acompañamiento profesional adecuado para potenciar beneficios y reducir riesgos asociados a la práctica.

**Palabras clave:** Actividad Física; Ejercicio Físico; Calidad de Vida.

## 1. Introdução

Manaus, capital do Amazonas, situada na região Norte do Brasil, apresenta particularidades ambientais que impactam diretamente a dinâmica urbana e a prática de atividades físicas. Durante parte do ano, muitas ruas tornam-se rasos d'água devido ao regime de cheias e vazantes dos rios, dificultando o acesso a determinados espaços públicos. Além disso, a cidade compartilha desafios comuns às grandes metrópoles brasileiras, como intenso fluxo de carros, ônibus e motocicletas. Apesar dessas limitações, observa-se que, nos últimos anos, esses espaços têm sido ocupados por pessoas de diferentes idades, gêneros, níveis de aptidão física e até mesmo com deficiências, que buscam na corrida de rua uma alternativa para melhorar sua qualidade de vida.

A corrida de rua tem se consolidado como uma prática corporal acessível, de baixo custo e inclusiva, cada vez mais procurada pela população brasileira, especialmente em áreas urbanas (Souza & Borges, 2021). Estudos indicam que, além de benefícios cardiorrespiratórios e metabólicos, a corrida contribui para a socialização, a ocupação positiva de espaços públicos e a redução do sedentarismo (Mota & Santos, 2020). Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021) reforçam o crescimento da adesão a práticas de atividade física em ambientes externos, sobretudo em capitais, como estratégia de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

O sedentarismo é reconhecido como um dos principais fatores de risco para doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e obesidade. Aproximadamente 28% da população adulta mundial não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física (OMS, 2020), sendo que, no Brasil, a prevalência de inatividade física entre adultos também é significativa. Além disso, o comportamento sedentário — definido como tempo gasto em atividades realizadas na posição sentada ou reclinada, com baixo gasto energético ( $\leq 1,5$  MET) — está associado ao aumento da mortalidade, risco cardiovascular e desenvolvimento de doenças crônicas (Trem-Blay; Auchincloss & Chaput, 2017; Katzmarzyk et al., 2009; Owen et al., 2009). Há evidências de que hábitos sedentários desde a infância, como excesso de tempo de tela, impactam negativamente a saúde, reforçando a necessidade de estimular a atividade física desde cedo (Jago, 2005; Nhlbi, 2019; Aap, 2016).

No Brasil e no cenário internacional, a corrida de rua ganhou destaque como modalidade acessível, de fácil adesão e múltiplos benefícios para a saúde física, mental e social (Soligard et al., 2019; Pimenta; Palma, 2020; Freitas; Oliveira; Souza, 2018). Além de promover melhora da capacidade cardiorrespiratória, controle de fatores de risco cardiovascular e composição corporal, a corrida contribui para a redução do estresse, aumento da autoestima e fortalecimento dos vínculos comunitários (OMS, 2020; Euclides et al., 2016; Pimenta & Palma, 2020). Durante o período pandêmico, muitas pessoas iniciaram atividades como caminhar e correr, utilizando a prática física como estratégia para lidar com o isolamento e o estresse emocional.

Em Manaus, a corrida de rua tem se mostrado uma alternativa viável e inclusiva, permitindo que pessoas de diferentes perfis participem de atividades físicas regulares, mesmo diante das limitações urbanas e ambientais. Apesar da literatura evidenciar os benefícios da corrida, poucos estudos exploram experiências vivenciadas por corredores de diferentes perfis, especialmente ao

comparar praticantes amadores e profissionais. Relatar essas experiências contribui para compreender particularidades de cada contexto e subsidiar estratégias de incentivo à adesão e suporte técnico-profissional.

O presente estudo teve como objetivo relatar a experiência de dois corredores de rua, uma amadora e um profissional, destacando os benefícios, desafios e implicações da prática da corrida na qualidade de vida e no desempenho esportivo. Compreender essas vivências possibilita ampliar o entendimento sobre os múltiplos significados da corrida de rua, tanto como prática esportiva quanto como fenômeno cultural, social e de saúde pública.

## 2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como descritivo, de natureza qualitativa, no que se refere às discussões e interpretações das experiências, e quantitativa, no que se refere aos dados sociodemográficos e à mensuração da motivação para o esporte. Trata-se de um relato de experiência, metodologia que permite compreender vivências individuais e coletivas em contextos específicos, destacando significados subjetivos e práticos (Romero, 2018; Minayo, 2017). O estudo tem como objetivo relatar a experiência de dois corredores de rua com perfis distintos, uma atleta amadora e um atleta profissional, destacando os impactos da prática da corrida na saúde, qualidade de vida e desempenho esportivo, mostrando como é acessível a prática da corrida, para diversas faixas etárias e diferentes classes econômicas.

O relato de experiência foi escolhido por possibilitar uma análise aprofundada da vivência direta dos participantes, considerando elementos do cotidiano, treinos, competições e percepções pessoais. Esse tipo de estudo é relevante para a Educação Física, pois permite relacionar a prática esportiva com aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais (Romero, 2018; Bardin, 2011). As observações ocorreram em espaços abertos utilizados para a prática de corrida de rua em Manaus, incluindo ruas, parques e praças, bem como em ambientes cotidianos de treinamento, como residências e academias. Esses locais foram escolhidos por representarem o espaço real de prática dos atletas, proporcionando dados ricos sobre comportamentos e estratégias adotadas. A atleta amadora iniciou sua prática em 2017, enquanto o atleta profissional começou em 2020.

O acompanhamento se concentrou em períodos representativos de treinamento e participação em eventos, permitindo compreender o desenvolvimento da prática ao longo do tempo (Silva & Mota, 2019). Podemos observar, de acordo com a definição dos perfis de atletas, Romero (2018), atletas amadores são aqueles que praticam a modalidade por prazer, vaidade ou saúde, sem intenção de lucro ou remuneração. Por outro lado, amadores que buscam performance praticam sem receber salário, mas podem contar com incentivos materiais ou patrocínios, distinguindo-se em termos de objetivos e compromisso com a modalidade, pois estão mais focados em saúde que performance, visando mais a qualidade de vida de acordo com seus objetivos.

Foram coletadas informações básicas sobre os participantes, incluindo sexo, idade e tempo de prática, permitindo caracterizar os perfis estudados. Esses dados fornecem suporte quantitativo ao relato e possibilitam a comparação entre os perfis amador e profissional. (Pelletier et al., 2013; Nascimento Júnior et al., 2014).

As experiências pessoais foram registradas por meio de relatos sobre rotina de treinos, participação em competições e percepções sobre os benefícios e desafios da corrida de rua. Esses dados qualitativos permitiram analisar não apenas resultados físicos, mas também aspectos psicológicos e sociais, fundamentais para compreender o fenômeno em profundidade (Minayo, 2017).

A Escala de Motivação para o Esporte (SMS-II), proposta por Pelletier et al. (2013) e validada para a população brasileira por Nascimento Júnior et al. (2014), foi utilizada para mensurar a motivação dos atletas na prática da corrida de rua. A aplicação da SMS-II possibilitou compreender não apenas se os participantes praticam corrida por prazer ou obrigação, mas também os fatores internos e externos que influenciam seu engajamento, persistência e adesão à prática esportiva, como uma forma de motivação para ambos os perfis.

A análise dos relatos foi realizada segundo os princípios da Análise de Conteúdo de Bardin (2011). Essa técnica permite

organizar e categorizar informações textuais, identificando unidades de registro, categorias e subcategorias temáticas. As categorias emergentes abrangeram benefícios físicos, psicológicos, sociais, desafios enfrentados e motivação, todos esses fatores nos ajudam em compreender o formato de aprendizado e como nosso corpo reage a esses estímulos. Os dados sociodemográficos e os resultados da SMS-II foram tratados de forma descritiva, com apresentação em tabelas e gráficos para facilitar a comparação entre os participantes. Essa abordagem combinada (qualitativa e quantitativa) oferece uma visão ampla da prática da corrida de rua e de seus impactos benefícios para a saúde. (Creswell & Poth, 2018).

A categorização e interpretação dos dados foram discutidas entre os pesquisadores, garantindo consistência e confiabilidade. Citações literais dos participantes foram incluídas para ilustrar as categorias e reforçar a fidelidade dos dados qualitativos. A triangulação entre relatos, dados sociodemográficos e resultados da SMS-II aumentou a robustez metodológica do estudo, facilitando a compreensão da leitura e ajudando no entendimento dos gráficos.

Para assegurar a consistência dos resultados, utilizou-se a triangulação de fontes (relatos pessoais, diários de treino e observação direta). A interpretação buscou manter fidelidade às falas dos participantes, preservando sua subjetividade, mas ao mesmo tempo relacionando-as com evidências teóricas consolidadas.

### **3. Resultados e Discussão**

A análise dos dados foi realizada de forma sistemática, segundo a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), estruturada em etapas que garantiram a organização, categorização e interpretação dos relatos dos participantes. O processo ocorreu conforme descrito a seguir:

**Pré-análise:** Realizou-se a leitura flutuante dos relatos pessoais, dos diários de treino e das anotações de observação. Foram selecionados os trechos mais significativos, considerando sua relevância para os objetivos do estudo (ex.: benefícios, dificuldades, estratégias de treino e de recuperação). Nessa fase também foi elaborado o corpus de análise, delimitando quais documentos e registros seriam efetivamente analisados.

Os dados foram organizados em categorias temáticas, previamente definidas com base na literatura (Machado; Silva & Ferreira, 2020; Euclides et al., 2016). As categorias principais foram descritas como: relatos de experiências, rotinas de treinos, suporte técnico-profissional, hábitos de recuperação e sono, estratégias nutricionais, benefícios percebidos e desafios enfrentados. Dentro de cada categoria, foram criados subtemas (ex.: dentro de benefícios percebidos, subtemas como saúde física, saúde psicológica, qualidade de vida e aspectos sociais).

**Relato Pessoal-Atleta Amador** - Me chamo Adria, tenho 37 anos, e por muitos anos fui uma mulher que se dedicava quase exclusivamente ao trabalho. Como tantas outras, carregava o peso de múltiplas responsabilidades e acabei me esquecendo de mim mesma. Sempre dizia que não tinha tempo para praticar atividade física, e a desculpa do cansaço era constante. Hoje reconheço que esse comportamento estava diretamente ligado ao sedentarismo que marcava minha vida. O ponto de virada ocorreu em 2017, quando, a convite da irmã, decidiu participar de uma corrida de 5 km, eu nunca nem me imaginei correr essa distância. No dia da prova, lembro do frio na barriga, do coração acelerado antes da largada e da sensação de não pertencer àquele espaço, mas à medida que corria e via pessoas de todas as idades ao meu lado, algo foi mudando dentro de mim, quando cruzei a linha de chegada, mesmo exausta, me senti plena, emoção foi tão forte que chorei e descobrir que sou capaz de fazer coisas que muitas das vezes achamos que são somos capazes, aquela corrida foi marcante porque representou mais que um evento esportivo: foi o início de um processo de ressignificação. Naquele dia, entendi que correr era mais do que exercício, era uma forma de me reconnectar comigo mesma, de me sentir viva e capaz de superar meus próprios limites. Após essa experiência inicial, os treinos começaram de forma independente, sem acompanhamento técnico. A rotina semanal precisava ser adaptada conforme as demandas

do trabalho e da vida pessoal, muitas vezes eu treinava tarde da noite, depois de um dia cansativo, era o meu momento de cuidar de mim. Aos poucos, percebi melhorias não apenas no corpo, mas também na mente, passei a dormir melhor, a lidar de forma mais serena com o estresse e a sentir mais confiança em mim mesma. O processo de progressão foi gradual: provas de 5 km, depois 10 km, meia maratona e, em 2022, a primeira maratona, cruzar a linha de chegada da maratona foi uma das experiências mais intensas da minha vida, chorei de novo, mas dessa vez não só pela conquista física, e sim porque cada quilômetro percorrido representava uma superação pessoal, um recomeço. A corrida também impactou a vida social e emocional, hoje tenho uma rede de amigos que conheci em provas e treinos. Compartilhar esse ambiente me trouxe pertencimento, me sinto parte de uma comunidade que vibra pela conquista de cada um, seja correr 5 km ou completar uma maratona. Corro para aliviar as tensões, para organizar os pensamentos e para reencontrar equilíbrio. A corrida não me tornou apenas mais saudável fisicamente, mas me deu força emocional e mental, eu me tornei mais paciente, resiliente e consciente do meu próprio valor.

**Relato Pessoal – Atleta profissional**, a elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso sobre corrida de rua representa um desafio significativo na minha formação acadêmica e pessoal. Trata-se de um esporte que faz parte da minha vida, que me minha rotina é marcada pela conciliação entre trabalho e faculdade, o que torna o tempo de treino bastante limitado. Durante a semana, disponho apenas de uma hora para treinar, realizada no início da manhã. Acordo às 3h30, reservo cerca de trinta minutos para o aquecimento e alimentação, e das 4h às 5h realizo meus treinos. A programação semanal é organizada da seguinte forma: segunda-feira, treinos de tiros; terça-feira, descanso ou rodagens leves; quarta-feira, Fartlek ou intervalados; quinta-feira, rodagem moderada ou forte; e sexta-feira, descanso ou treino leve. Essa rotina semanal contribui diretamente para a melhora da minha velocidade, nos finais de semana, disponho de mais tempo, o que possibilita a realização de treinos longos, geralmente com mais de uma hora de duração. Esses treinos são essenciais para o desenvolvimento da resistência. Quando há provas-alvo em meu calendário, intensifico os treinamentos visando maior desempenho, mas, mesmo quando eu não tenho provas marcadas eu tento manter meus treinos em dias. No que se refere à alimentação, não sigo um planejamento nutricional balanceado, mas dou prioridade à ingestão de calorias, especialmente em função das exigências dos treinos longos, que demandam maior aporte energético. Quanto ao fortalecimento muscular, realizo exercícios em casa, visto que minha rotina não possibilita a prática regular de musculação, mesmo sabendo que é essencial para manter meu desempenho, tento fazer sempre que consigo encaixar. O aspecto que considero mais desafiador é o descanso, apesar de manter disciplina nos treinos e no fortalecimento, não consigo atingir as oito horas diárias de sono, o que entendo ser fundamental já que a rotina não me possibilita, isso se torna mais um desafio. Em síntese, este breve relato expressa a dedicação e a disciplina necessárias para conciliar a vida acadêmica, profissional e esportiva. A corrida de rua, nesse contexto, não apenas se apresenta como prática de lazer e saúde, mas também como elemento essencial na minha formação pessoal e profissional.

Os dados categorizados foram comparados entre os dois perfis (amadora e profissional), utilizando quadros e tabelas comparativas para evidenciar semelhanças e diferenças, podendo detectar melhorias no contexto prático, e conciliação com atividades acadêmicas e profissionais, sono insuficiente, ausência de suporte nutricional especializado e falta de fortalecimento muscular regular, demonstram que mesmo atletas experientes enfrentam limitações que podem comprometer a performance a longo prazo (Machado; Silva & Ferreira, 2020).

Cada categoria foi interpretada à luz da literatura científica, permitindo estabelecer convergências e divergências entre a experiência prática e as evidências acadêmicas. Os achados foram sistematizados em quadros comparativos: Quadro 1 – Rotinas de Treinos; Quadro 2 – Benefícios da corrida, a fim de facilitar a visualização dos resultados e subsidiar a discussão. Quadro 3 – Benefícios relatados pela atleta amadora e pelo atleta profissional de corrida de rua:

O Quadro 1 mostra as rotinas de treinos diferem entre a corredora amadora e o atleta profissional. Enquanto a amadora organiza seus treinos de forma mais flexível, conciliando com atividades cotidianas, prioriza corridas leves, intervalos simples e recuperação adequada, visando saúde e qualidade de vida. Já o profissional segue um planejamento periodizado, com alta carga de treinos diários, incluindo resistência, força, técnica, velocidade e estratégias de recuperação ativa. Além disso, conta com acompanhamento multiprofissional para otimizar o tempo.

**Quadro 1** - Rotinas de Treinos da Corredora Amadora e do Atleta Profissional.

Aspectos da rotina	Atleta Amadora	Atleta Profissional
Início da prática	2017	2020
Frequência semanal	3 vezes por semana (à noite, após o trabalho)	5–6 vezes por semana (treinos de 4h às 5h da manhã)
Tipos de treino	Corridas leves, progressão gradual (5 km → 42 km)	Tiros, intervalados, fartlek, longões
Participação em provas	5 km, 10 km, meia-maratona e maratona	Provas de 5 km e 10 km com foco competitivo
Suporte técnico	Sem acompanhamento regular	Autogerido; não segue plano nutricional nem rotina estruturada de musculação
Desafios principais	Conciliar com responsabilidades profissionais e familiares; risco de lesões	Sono insuficiente; ausência de acompanhamento nutricional e de fortalecimento adequado

Fonte: Elaboração própria (2025).

No Quadro 2 pode se observar os benefícios da prática da corrida, tanto para corredoras amadoras quanto para atletas profissionais, traz benefícios comuns e relevantes. Entre eles estão a melhora da capacidade cardiorrespiratória, o fortalecimento muscular, a regulação do peso corporal e a prevenção de doenças crônicas. Além dos ganhos físicos, a corrida contribui para o bem-estar mental, reduzindo estresse e ansiedade, além de favorecer a socialização e a disciplina.

**Quadro 2 – Benefícios da corrida para ambos os perfis.**

Dimensão	Atleta Amadora	Atleta Profissional	Benefícios em comum
Física	Melhora cardiorrespiratória; aumento da disposição	Evolução de velocidade, resistência e performance	Condicionamento físico; prevenção do sedentarismo
Psicológica	Redução do estresse; aumento da autoestima	Motivação e disciplina voltadas ao rendimento esportivo	Bem-estar emocional; autoconfiança
Social	Ampliação da rede de amizades; sensação de pertencimento	Integração em provas e eventos esportivos	Socialização; convivência comunitária
Qualidade de vida	Superação do sedentarismo; equilíbrio pessoal	Organização da rotina; foco em metas competitivas	Melhoria geral da saúde e da qualidade de vida

Fonte: Elaboração própria (2025).

No Quadro 3 podem-se os benefícios relatados pela corredora amadora estão ligados principalmente à melhora da saúde geral, maior disposição para atividades do dia a dia, controle do estresse e sensação de bem-estar. Já o atleta profissional destaca ganhos de desempenho, aumento da resistência física, aprimoramento técnico e conquistas competitivas, mesmo com suas vidas corridas.

**Quadro 3 – Benefícios relatados pela atleta amadora e pelo atleta profissional.**

Categoria	Atleta Amadora	Atleta Profissional
Saúde física	Redução do sedentarismo; melhora do sono e da disposição	Aumento do rendimento esportivo; manutenção da forma física
Saúde psicológica	Aumento da autoestima; ressignificação pessoal	Motivação para superar desafios; disciplina e resiliência
Aspectos sociais	Novas amizades; participação em provas como forma de inclusão	Conexão com a comunidade esportiva; reconhecimento profissional
Desafios	Ausência de acompanhamento técnico; risco de lesões	Sono insuficiente; falta de suporte multidisciplinar (nutrição e fortalecimento)

Fonte: Elaboração própria (2025).

### 3.1 Discussão dos Achados

Os resultados corroboram estudos que apontam a corrida de rua como promotora de benefícios físicos, psicológicos e sociais, independentemente do nível de experiência do praticante (Euclides; Barros & Coêlho, 2016). Esses achados reforçam que

a prática regular é capaz de reduzir indicadores de sedentarismo, melhorar a autoestima e favorecer a integração social.

No caso da atleta amadora, os resultados confirmam o que é preconizado pelo Guia de Atividade Física para a População Brasileira, que reconhece a corrida como estratégia eficaz contra o sedentarismo. Entretanto, a prática autônoma sem supervisão técnica aumenta o risco de lesões musculoesqueléticas, fenômeno amplamente documentado em estudos epidemiológicos. Além disso, limitações como a conciliação de treinos com responsabilidades familiares e profissionais evidenciam barreiras típicas enfrentadas por praticantes amadores, inclusive, essas práticas quando ocorrem a nível mais internacional, os organizadores mapeiam o respaldo necessário em casos em que o corredor amador possa vir a sofrer possíveis consequências do esforço físico, como é o exemplo da maratona de 42km na cidade de Temuco, no Chile onde (...) “para se inscrever em uma corrida, é necessário assinar os termos e condições de inscrição, nos quais os participantes devem confirmar que sua saúde é compatível com esse tipo de atividade física e se responsabilizar por qualquer tipo de acidente” (Natalia et al., 2023).

No contexto do atleta profissional, a literatura destaca que fatores como sono adequado, alimentação balanceada e fortalecimento muscular são determinantes para desempenho e prevenção de lesões (Machado; Silva; Ferreira, 2020). Observou-se que lacunas nessas áreas, identificadas no atleta estudado, reforçam a necessidade de suporte multidisciplinar, envolvendo treinador, nutricionista e fisioterapeuta, para otimização da performance e redução do risco de complicações físicas a longo prazo.

O presente estudo contribui para a Educação Física ao evidenciar que a corrida de rua pode ser abordada tanto como prática de saúde e inclusão social quanto como carreira esportiva, fornecendo subsídios para estratégias de incentivo, suporte técnico e planejamento de programas adaptados a diferentes níveis de engajamento.

A seguir, a Figura 1, ilustra a corredora na sua primeira maratona:

**Figura 1 – Imagem da corredora.**



Fonte: Arquivo pessoal (2022).

A seguir, a Figura 2, ilustra um corredor profissional, participando da corrida do CETAM 2023, 5km.

**Figura 2-** Corredor Profissional, corrida do CETAM 2023, 5km.



Fonte: Arquivo pessoal (2022).

#### **4. Aspectos Éticos-Conflitos de Interesses**

Os participantes autorizaram voluntariamente o uso de suas informações para fins acadêmicos, com preservação da identidade pessoal. Este estudo, por se tratar de um relato de experiência, não demandou submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução CNS nº 510/2016. Não houve conflitos de interesse.

#### **5. Conclusão**

Após análise dos dados obtidos nessa pesquisa, conclui-se que há diferença entre a motivação de atletas alta performance e amadores de corrida de rua, porém o estudo comprovou que a base predominante em ambos os grupos de atletas é a motivação. O presente relato de experiência possibilitou refletir sobre a prática da corrida de rua a partir de dois perfis distintos: uma atleta amadora e um atleta profissional. Para a corredora amadora, a prática mostrou-se uma estratégia eficaz de superação do sedentarismo, proporcionando benefícios físicos, psicológicos e sociais. Entretanto, foram evidenciados desafios relacionados à ausência de acompanhamento técnico e à dificuldade de conciliar treinos com demandas pessoais e profissionais.

No caso do atleta profissional, a corrida configurou-se como elemento central de sua rotina, exigindo disciplina e comprometimento para alcançar resultados competitivos. Apesar dos ganhos em desempenho e motivação, fatores como sono insuficiente, ausência de suporte nutricional e limitação no fortalecimento muscular foram identificados como obstáculos que podem comprometer a performance e a saúde.

De modo geral, conclui-se que a corrida de rua representa uma prática acessível, democrática e promotora de saúde, capaz de beneficiar tanto iniciantes quanto atletas de alto rendimento. Contudo, ressalta-se a importância do acompanhamento profissional e do suporte multidisciplinar para potencializar benefícios e reduzir riscos associados.

No campo da Educação Física, este estudo contribui ao evidenciar como a corrida de rua pode ser compreendida em suas diferentes dimensões: como prática de promoção da saúde e qualidade de vida, e como ferramenta de treinamento e performance esportiva. Recomenda-se que futuras investigações explorem estratégias de intervenção que auxiliem corredores amadores e profissionais no enfrentamento dos desafios identificados, ampliando o repertório de práticas seguras e eficazes para diferentes contextos.

## Referências

- AAP – American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591> Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage. Euclides, M. F., Barros, C. L., & Coêlho, J. C. A. (2016). Benefícios da corrida de rua. *Revista Conexão Eletrônica*, 13(1), 1–12.
- Freitas, M. A., Oliveira, T. M., & Souza, A. P. (2018). Corrida de rua e saúde: Uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(2), 211–219. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2017.09.004>
- Jago, R., et al. (2005). Screen time and physical activity among young children: A longitudinal study. *Preventive Medicine*, 40(6), 653–659. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.07.014>
- Katzmarzyk, P. T., et al. (2009). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 998–1005. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181930355>
- Machado, R., Silva, F., & Ferreira, L. (2020). Estratégias de treinamento e prevenção de lesões na corrida de rua. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 42(3), 45–58. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.07.002>
- Minayo, M. C. S. (2017). *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde* (14th ed.). Hucitec.
- Mota, J. A., & Santos, R. C. (2020). Corrida de rua e qualidade de vida: Uma análise sociocultural. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25(1), 1–9. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0121>
- Nascimento Júnior, J. R. A., et al. (2014). Validação da Escala de Motivação para o Esporte (SMS-II) em atletas brasileiros. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 343–352.
- Natalia, C. I., Fanny, B. M., Claudia, N. H., Juan-José, O. C., & Pamela, S. (2023). Perfil de saúde e hábitos de treinamento de Maratonistas de 42k, Temuco Chile. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 30, e2022\_0266.
- NHLBI – National Heart, Lung, and Blood Institute. (2019). *Strategic vision: Progress report & future outlook*. NIH. Organização Mundial da Saúde (OMS). (2020). *Diretrizes de atividade física e comportamento sedentário*. Genebra: OMS.
- Owen, N., et al. (2009). Sedentary behavior: Emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clinic Proceedings*, 84(12), 1138–1141. [https://doi.org/10.1016/S0025-6196\(11\)60418-1](https://doi.org/10.1016/S0025-6196(11)60418-1)
- Pelletier, L. G., et al. (2013). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale-II. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 467–487. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.467>
- Pimenta, R., & Palma, A. (2020). Corrida de rua como prática inclusiva e promotora de saúde. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 42(4), 102–112. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.10.006>
- Romero, M. A. (2018). *Metodologia da pesquisa qualitativa em Educação Física*. Cortez.
- Soligard, T., et al. (2019). Sports injury prevention: Ten key points. *British Journal of Sports Medicine*, 53(5), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100260>
- Souza, F. A., & Borges, L. M. (2021). Corrida de rua no Brasil: Um estudo sobre adesão e permanência. *Revista Movimento*, 27, e27045. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.104657>
- Tremblay, M. S., Auchincloss, A. H., & Chaput, J. P. (2017). Sedentary behavior and public health: Integrating evidence and translating knowledge. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(2), 111–115. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0582>