

UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS - UNISINOS
UNIDADE ACADÊMICA DE GRADUAÇÃO
CURSOS DE LICENCIATURA E BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - TCC
ORIENTADOR: PROF. ME. JORGE LUIZ TEIXEIRA DA SILVA

GABRIEL SCHMITT

AS PRÁTICAS DA CORRIDA DE RUA NA NOVA RUNNERS DE
NOVA PETRÓPOLIS

SÃO LEOPOLDO/RS, 2021

GABRIEL SCHMITT

**AS PRÁTICAS DA CORRIDA DE RUA NA NOVA RUNNERS DE
NOVA PETRÓPOLIS**

Projeto de Pesquisa apresentado
como requisito parcial para
aprovação na atividade acadêmica
de Trabalho de Conclusão de Curso
- TCC dos Cursos de Licenciatura e
Bacharelado em Educação Física da
Universidade do Vale do Rio dos
Sinos - UNISINOS

Orientador: Prof. Me. Jorge Luiz Teixeira da Silva

AGRADECIMENTOS

Agradecer a Deus pela vida e por sempre nos proteger nos caminhos da vida;

Ao Prof. Me. Jorge Luiz Teixeira da Silva por aceitar o convite para a orientação deste trabalho e com isso me ajudar a elaborar este trabalho da melhor forma possível;

Ao meu pai, minha mãe e meu irmão que sempre estiveram ao meu lado durante toda minha formação;

A minha namorada por sempre me apoiar, me motivar, me amar e me compreender nas minhas ausências para a realização dos trabalhos;

Ao Fábio Roese por sempre me apoiar, me incentivar na busca da formação e pela prática da atividade física;

A todos os professores e colegas que eu tive durante a formação acadêmica e escolar;

A todos os corredores da Nova Runners por participarem da minha pesquisa e pela parceria nos treinos e provas que participamos durante esses 12 anos da Nova Runners;

A todos os amigos, colegas de trabalho demais familiares e a todos que de uma forma ou outra me ajudaram e torceram por mim durante toda a minha formação.

SÃO LEOPOLDO/RS, 2021

**AS PRÁTICAS DA CORRIDA DE RUA NA NOVA RUNNERS DE NOVA
PETRÓPOLIS**

RESUMO

Este estudo tem como objetivo entender o que leva e faz as pessoas continuarem praticando as corridas de rua na Nova Runners de Nova Petrópolis. O estudo foi realizado através de uma metodologia qualitativa, onde foi aplicado um questionário para 20 corredores de rua da Nova Runners. Com os resultados obtido no estudo concluo que, o que leva as pessoas praticarem as corridas de rua na Nova Runners de Nova Petrópolis é a busca pela saúde e qualidade de vida e o que faz as mesmas continuarem praticando a corrida de rua na equipe é o acompanhamento dos treinos, a união da equipe e sociabilidade.

Palavras-chave: Saúde e qualidade de vida; Nova Runners; Sociabilidade

ABSTRACT

This study aims to understand what drives and makes people continue to practice street racing at Nova Runners in Nova Petrópolis. The study was carried out through a qualitative methodology, where a questionnaire was applied to 20 street runners from Nova Runners. With the results obtained in the study, I conclude that what makes people practice street running at Nova Runners in Nova Petrópolis is the search for health and quality of life and what makes them continue to practice street running in the team is the monitoring of training, team unity and sociability.

Key words: Health and quality of life; New Runners; Sociabilit

1. INTRODUÇÃO

Há vários anos a corrida de rua é uma das atividades físicas que mais tem tido adeptos. E isso vai ao encontro do que diz o Ministério dos Esportes (2015), “a corrida de rua representa uma das maiores manifestações do esporte no Brasil e está entre as atividades físicas mais praticadas pelos brasileiros, com centenas de provas em todos os estados e milhares de participantes.”

Lordello (2016) acrescenta, em matéria publicada no portal da revista Exame, que o Brasil cresceu 20% em 2015 no segmento de corridas, com mais de um milhão de pessoas inscritas em 800 eventos pelo país. Este mercado movimentou R\$ 113,8 milhões, sendo R\$ 81,3 milhões correspondentes a inscrições e R\$32,5 17 milhões em patrocínios, estimando-se que, em 2020, alcance a marca de 1.600 eventos, mais de três milhões de pessoas inscritas e uma receita de aproximadamente R\$ 341,6 milhões anuais. O crescimento também se sustenta pelo aparecimento dos clubes de corrida, que são grupos organizados para difundir esta prática de forma coletiva, os quais vêm se multiplicando tanto nos grandes centros urbanos como em cidades de menor porte.

No mesmo caminho Garber e colaboradores, (2011) acrescentam que “Além do aumento no número de praticantes, a corrida de rua tem sido amplamente estudada como um modelo de exercício aeróbio, devido aos benefícios cardiovasculares, metabólicos e psicossociais promovidos pela prática regular, sendo fortemente recomendada pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva”.

Meu interesse pelos esportes já existe desde a época das aulas de Educação Física no ensino fundamental, mas a partir do ano de 2009 após ter tido uma lesão muscular devido um treino de futsal numa escolinha na época. E após os procedimentos para a recuperação, eu comecei a fazer reforço na academia, onde comecei a praticar e gostar de correr na esteira e com o passar dos meses eu comecei correr na rua, onde no mesmo ano participei da minha primeira prova de corrida de rua aqui no Município de Nova Petrópolis e assim foi até o ano de 2012, quando participei pela primeira vez de uma prova de corrida em Porto Alegre e a partir daquele dia meu gosto pelas corridas de rua aumentou ainda mais.

Em 2013 iniciei a Graduação de Educação Física na Unisinos por causa do meu interesse pelos esportes e atividades físicas e continuei praticando a

corrida de rua, participando de inúmeras provas nos Municípios da Serra Gaúcha, Vale dos Sinos, Litoral Norte, Porto Alegre (principalmente), Bombinhas-SC e Punta Del Leste-URU.

Há medida que os semestres e os anos iam se passando, com os aprendizados e conhecimentos que eu ia adquirindo em cada disciplina e todas as vivências que eu ia tendo nas provas de corrida de rua e com os colegas da equipe Nova Runners me geraram uma inquietação dentro de mim. Porque ano após ano surgiam mais provas e o número de pessoas participando era o mesmo ou até maior nas mesmas provas, mesmo acontecia nas novas provas de corrida que foram surgindo Estado a fora.

Esse contexto me motivou querer realizar essa pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão. Sendo a pesquisa aplicada em 20 corredores da Equipe Nova Runners de Nova Petrópolis, de um total de 40 corredores que começaram a correr na equipe nos anos de 2019 e 2020, fazendo com que a Nova Runners possua entorno de 100 integrantes. Esse grupo em que a pesquisa foi aplicada foi convidado a responder um questionário elaborado baseado no problema da minha pesquisa “Entender o que leva e faz as pessoas continuarem praticando as corridas de rua na Nova Runners de Nova Petrópolis?”

Acredito que realizar essa pesquisa seja importante para que se entenda o que as pessoas buscam ao querer começar a correr e se manter praticando a corrida de rua. Além disso, a presente pesquisa pode auxiliar também para que atuais e futuros profissionais de Educação Física possam se preparar também nessa área para atender esse público que são os corredores de rua no Município e no Estado.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

CORRIDA DE RUA

Segundo Oliveira (2010 s/p), “correr é instintivamente um ato primata do ser humano. Desde os tempos mais remotos, o ser humano corre, seja pela simples existência ou por necessidade de expressão. Historicamente falando é notório que a prática da corrida, se torna conhecida mundialmente quando em 490 a.C., um grego percorre cerca de 35 km entre as cidades de Maratona e Atenas, para informar a vitória grega sobre os persas, e logo após isso vem a

falecer. Este acontecimento, de certa forma, expressa até os dias de hoje, um reflexo do que a corrida carrega consigo. Superar seus limites, ir além, dar tudo de si”.

De acordo com a World Athletics, órgão de regulamentação do atletismo mundial, “estabelece como medidas padrão 10 km, 15 km, 20 km, meia maratona (21,095 m), 25 km, 30 km, maratona (42,198 m) e 100 km. Como indica classificação da modalidade, esta atividade usualmente não é praticada em estádios ou pistas permanentes e exclusivos para o esporte. Estas corridas acontecem em ruas, parques e estradas, espaços públicos no mais das vezes. Isto significa que não é possível isolar corredores para a sua prática: para a atividade é preciso compartilhar estes lugares com seus usuários habituais ou então privá-los de suas rotas cotidianas.”

Seguindo no mesmo caminho, Dallari (2009), classifica as corridas de rua como um fenômeno sociocultural contemporâneo, devido ao seu crescimento e aos significados que elas carregam, as quais influenciam em valores e hábitos das pessoas que correm. A partir da década de 70, com influências do médico Kenneth H. Cooper, a corrida começou a ser mais difundida e vinculada a questões de saúde. Percebemos o aumento exponencial do número de praticantes da corrida e da quantidade de provas até os dias atuais.

Conforme MIRANDA (2007). “as corridas de rua chegaram ao Brasil no fim do século XIX, como hábito de lazer. Em 1924, foi realizada a primeira edição da mais célebre prova brasileira: a São Silvestre, evento este idealizado e organizado pelo jornalista Cásper Líbero, que voltou da França maravilhado com as corridas noturnas. A corrida foi realizada na virada deste ano e contou com 48 competidores e uma trajetória de 8,8 km. Em sua última edição, a Corrida Internacional de São Silvestre contou com 35 mil participantes que percorreram a distância de 15 km, na cidade de São Paulo”.

MIRANDA (2007). acrescenta também que “no Brasil, o auge da corrida de rua se deu por volta da década de setenta, com a massificação da atividade física como forma de promoção de saúde: o movimento Esporte Para Todos, de origem europeia, foi introduzido no Brasil como programa de governo no final dessa década, valorizando a prática de exercícios e a prática da corrida de rua entre jovens e adultos”.

Conforme Scalco, (2010). “A corrida de rua mais do que um exercício físico tornou-se também um meio de inclusão social, pois além do bem-estar físico, as pessoas buscam na corrida de rua a qualidade de vida e o prazer de

realizar um exercício físico desfrutando da natureza e das belas paisagens ao seu redor sem se prender as tradicionais pistas de corrida”.

Além disso, Stapassoli (2012), acrescenta dizendo “que a corrida é um esporte de fácil acesso devido à pouca utilização de equipamentos específicos, necessitando apenas de uma camisa, shorts e um par de tênis para sua prática”.

Já Rosa (2013) afirma que “a corrida exerce influência nos modos de ser e viver e que as motivações desta prática vão muito além da busca por uma vida saudável. A corrida produz lições de vida, concede ferramentas para o autoconhecimento, provoca a exposição de si e favorece a sociabilidade”.

Já Bickel (2012) acrescenta que “o esporte é um grande elemento de se socializar, através dele pessoas de diferentes classes, credos e gêneros, ao fazer uma atividade juntos, acabam se relacionando entre si, e assim criam vínculos de amizade com pessoas que nunca viram ou tiveram contato antes”. Nessa mesma linha, Rocha (2012), relata que “o esporte, principalmente as corridas são de extrema importância, pois representam socialização e convívio entre os participantes”.

Seguindo nessa linha Souza (2019) conclui que para a adesão o fator mais citado pelos colaboradores foi a saúde, clínica e mental. Já para a permanência da prática regular da atividade, encontramos como maiores influenciadores para tal, as categorias da sociabilidade e do prazer.

(Balbinotti et al., 2011) contribuem dizendo que “muitos dos adeptos, acabam optando pelos grupos de corrida por não gostarem de treinar sozinhos, buscando assim, além da prática, a sociabilidade para que dessa maneira possam interagir, relacionar-se e fazer parte de um grupo”.

Contudo Arruda (2016) destaca que o momento desta prática corporal, que consiste em um sistema de ritos, conformando um ritual. Desta forma, não apenas os treinos ou o investimento financeiro, as imposições mercadológicas que se projetam para os praticantes, mas também toda conexão existente entre a rotina de um corredor de rua e a busca pela superação de seus objetivos constituem o sentido, que consiste em nossa análise, no significado da corrida de rua, que aqui chamamos de ritual.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa utilizará uma abordagem de natureza qualitativa com caráter descritivo. Conforme Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam as coisas em seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem.

Seguindo nessa linha, Vieira e Zouain (2005) afirmam que a pesquisa qualitativa atribui importância fundamental aos depoimentos dos atores sociais envolvidos, aos discursos e aos significados transmitidos por eles. Nesse sentido, esse tipo de pesquisa preza pela descrição detalhada dos fenômenos e dos elementos que o envolvem.

Ao apresentar as características da pesquisa qualitativa, Creswel (2007, p. 186) chama atenção para o fato de que, na perspectiva qualitativa, o ambiente natural é a fonte direta de dados e o pesquisador, o principal instrumento, sendo que os dados coletados são predominantemente descritivos.

Segundo Triviños (2008 s/p) as pesquisas descritivas, por sua vez, têm por objetivo descrever criteriosamente os fatos e fenômenos de determinada realidade, de forma a obter informações a respeito daquilo que já se definiu como problema a ser investigado. Porém, a diferença em relação à pesquisa exploratória é que o assunto da pesquisa já é conhecido. A grande contribuição das pesquisas descritivas é proporcionar novas visões sobre uma realidade já conhecida.

Para realizar esta pesquisa, será utilizada como procedimento a Amostragem Não Probabilística por intencionalidade para fazer a coleta dos dados.

Conforme Gaya cols. (2016) “As amostras não aleatórias ou não probabilísticas são aquelas em que a seleção dos sujeitos é realizada por critérios que não atendem ao princípio da equiprobabilidade. Em outras palavras, o pesquisador desconhece a probabilidade ou chance de cada sujeito da população ser selecionado para compor a amostra.”

Segundo Gaya e cols. (2016) “a amostragem intencional, como refere a própria nomenclatura, o pesquisador está interessado no comportamento de determinados sujeitos da população, sujeitos que possivelmente pela situação que desfrutam na comunidade investigada sejam capazes de fornecer os dados que a investigação precisa”.

Como o pesquisador também pratica a corrida de rua na Nova Runners e possui uma interação com os demais corredores da equipe, esta pesquisa também se caracteriza como pesquisa participante onde.

Grossi (1981) explica que: “a pesquisa participante é um modelo de pesquisa no qual um grupo, etnia ou comunidade participa na análise de sua própria realidade, com

o intuito de promover uma modificação social em benefício dos participantes que são desfavorecidos socialmente. Portanto, é um tipo de pesquisa educacional voltada para a ação”.

Já conforme Brandão (1985), a pesquisa participante surgiu com o intuito de aproximar o pesquisador e o objeto de sua pesquisa de trabalho social, recebendo várias denominações de acordo com cada país ou da área de atuação que ela era inserida. Áreas essas como educação, ciências sociais e trabalhos com ênfase em alfabetização de trabalhadores rurais ou urbanos. Para o autor, o termo participante impõe a inserção controversa do pesquisador em um campo de investigação social ou cultural de outro ser, seja este campo de investigação próximo ou distante do seu, sendo que o pesquisador pode ser atuante em seus estudos como um informante, colaborador ou interlocutor.

Contudo Fonseca (2002, p. 34) colabora dizendo que: A pesquisa-ação pressupõe uma participação planejada do pesquisador na situação problemática a ser investigada. Portanto, o processo de pesquisa recorre a uma metodologia sistemática, no sentido de transformar as realidades observadas, a partir da sua compreensão, conhecimento e compromisso para a ação dos elementos envolvidos na pesquisa.

Thiollent (1988), acrescenta que a pesquisa ação “é um tipo de investigação social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo”.

Já Gil (2012) considera que “a pesquisa-ação e a pesquisa participante apresentam algumas características em comum:

- Em primeiro lugar, ambas são modelos alternativos de pesquisa que vem sendo propostos com o objetivo de obter resultados socialmente mais relevantes;
- Ademais, caracterizam-se pelo envolvimento do pesquisador e pesquisado;
- Além disso, o relacionamento entre pesquisador e pesquisado não se dá como mera observação do primeiro, pelo segundo, mas ambos acabam identificando-se, sobretudo, quando os objetivos são sujeitos sociais também, o que permite desfazer a ideia de objeto que caberia apenas em ciências naturais”.

Como instrumento para coleta dos dados foi elaborado um questionário com perguntas semiestruturadas, através do Google Forms, onde o link do questionário foi enviado para um grupo formado no Whatsapp por 9 homens e 11 mulheres que fazem parte dos 40 novos corredores de rua que começaram a correr com a Nova Runners nos anos de 2019 e 2020, onde o critério para a participação do grupo de pesquisa, era ter participado de ao menos uma prova de corrida de rua, pois em virtude da pandemia do coronavirus nenhuma prova presencial pode ser realizada a partir da

segunda quinzena março de 2020 até a presente data. O questionário se encontra nos apêndices.

Que conforme Richardson (1999), geralmente os questionários cumprem duas funções, ou seja, descrevem características e medem determinadas variáveis de um grupo. Quando ao tipo de pergunta, os questionários podem ser classificados em questionários de perguntas fechadas, de perguntas abertas e que combinam ambos os tipos de perguntas.

Para a realização da pesquisa com esse grupo de corredores da Nova Runners foi enviado um ofício ao coordenador da equipe, informando-lhe sobre a pesquisa e solicitando a autorização para que pudesse realizar a pesquisa com os integrantes referidos acima. Da mesma forma foi enviado para a mãe de um dos participantes que é ainda menor de idade um ofício para a mãe informando sobre a pesquisa e solicitando a autorização da mãe, a participação do filho na pesquisa. Os dois ofícios se encontram nos apêndices.

4. ANÁLISES DOS RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com um grupo de 9 homens e 11 mulheres, com faixa etária de 14 a 42 anos, onde todos ingressaram na Nova Runners entre os anos de 2019 e 2020. Obtive um retorno muito positivo por parte dos participantes, seja ao responderem as perguntas do questionário, assim como também me elogiaram pelo questionário elaborado.

Para realizar a pesquisa através do questionário foram elaboradas 17 perguntas, onde todos os colaboradores convidados responderam às perguntas do questionário, ficando evidenciado nas respostas as seguintes categorias de análises: Saúde e qualidade de vida; Nova Runners e Sociabilidades.

4.1 SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A busca pela saúde e pela qualidade de vida de uma forma ou outra é uma busca de toda a população. Para os integrantes da Nova Runners essa busca não poderia diferente, já que praticamente todas as respostas recebidas dos colaboradores para as primeiras perguntas do questionário estavam direcionadas para a busca da saúde e da qualidade de vida através da prática da corrida de rua, indo ao encontro da resposta da colaboradora

“Sou asmática. Nunca mais tive crises e me arrisco a correr sem bombinha, às vezes. Tenho fôlego.” (Colaboradora 13 de 33 anos)

Segundo o pneumologista Ramiro Sierra (2018), você pode fazer atividades físicas mesmo sendo diagnosticado com asma. “Não só é possível como é altamente recomendado. Os estudos mostram que as pessoas mais ativas conseguem ter um melhor controle da doença que as pessoas sedentárias.”

Seguindo nessa linha da saúde e qualidade de vida temos resposta de uma outra colaboradora.

“Notei que minha resistência cardiorrespiratória aumentou. Fico mais motivada após a corrida.” (Colaboradora 11 de 22 anos).

A resposta da colaboradora se aproxima da explicação da médica, Dra. Mariana Motta Bergonsi Gois (2019), “Depois da corrida, ficamos sim felizes de verdade, isso é explicado pelo fato de o organismo liberar uma série de hormônios, entre eles a endorfina, o hormônio do prazer e, de outros neurotransmissores por trás da sensação de bem-estar. Experimentos recentes mostram que suar a camisa também estimula o crescimento de células nervosas no hipocampo, região cerebral que rege a memória e o humor. O exercício cardio, como é popularmente considerado a corrida, faz com que naturalmente o organismo produza o que medicamentos para depressão/ansiedade buscam quimicamente”.

Na sequência temos a colaboração de mais uma colaboradora, onde a mesma cita em sua resposta que:

“Melhorou minha saúde e meu convívio social”. (Colaboradora 6 de 23 anos)

Indo ao encontro dessa resposta, a Dra Mariana aponta que “A prática de esportes, como a corrida de rua, proporciona o fortalecimento do sistema imunológico. É um ótimo “remédio” contra doenças virais, como gripes e resfriados”.

4.2 NOVA RUNNERS

A equipe de corridas Nova Runners Atividades Físicas completou neste ano 2021, uma grande e vitoriosa história de 12 anos, tornando-se uma referência no Município de Nova Petrópolis e região. Mas desde a sua fundação até os dias atuais a maneira ou a forma como os novos corredores conheceram ou ingressaram na equipe foi por terem visto integrantes da Nova Runners correndo pelas ruas do Município, por terem algum familiar ou conhecido que já integra a Nova Runners, pelas redes sociais da equipe ou de

seus integrantes, ou ainda pelo coordenador e treinador da equipe e toda a sua família serem uma referência para praticamente todos os esportes praticados no Município. Isso ficou bem evidente nas respostas da maioria dos colaboradores quando perguntados no questionário sobre como conheceram ou ingressaram na Nova Runners, onde um colaborador respondeu assim.

“Comecei a correr sozinho, coloquei o tênis e fui, me machuquei muito, sofri de todos os jeitos, até que me lembrei do Fabio, como já fiz musculação na Preventiva, eu me lembrei que “o cara” é o corredor número 1 da cidade e pedi socorro, prontamente ele já montou um treino para mim, me passou exercícios de fortalecimento, me deu uma camisa e com as dicas dele, eu fiz o meu primeiro 10, 15, 21 e 30k”. (Colaborador 4 de 40 anos).

O que vai ao encontro do que dizem TRUCOLO e col. (2008), que a corrida de rua de maior preferência é a dos 10 quilômetros e que por conta da grande afluência a esta modalidade, surgiram as assessorias esportivas que dão todo o respaldo técnico que o atleta deve ter.

Seguindo nessa linha o próximo colaborador nos relata a importância de se praticar uma atividade física ou exercício com o acompanhamento de um Profissional de Educação Física habitado.

“Professores de qualidade que te ajudam em algum problema ou te auxiliam para melhorar”. (Colaborador 9, de 14 anos).

Contudo, os colaboradores foram perguntados também sobre o diferencial da Nova Runners e o que melhorou na sua vida ao ingressar na equipe, praticamente todos os colaboradores relataram um ambiente muito unido, organizado, acolhedor, familiar, motivador, onde um tem apoiado o outro. E com isso se promove também uma melhora no dia a dia de cada corredor, além favorecer uma maior interação e convívio com outras pessoas. Como podemos ver nas respostas a seguir:

“Nova Runners é uma família de corrida de rua! Sempre temos o apoio de todos dentro da equipe”. (Colaboradora 3, de 30 anos).

“Além dos benefícios proporcionados pela prática de uma atividade orientada por um profissional da área, passei a conhecer pessoas que enriquecem meu treino com dicas e incentivos para eu continuar”. (Colaboradora 20, de 40 anos).

4.3 SOCIABILIDADE

A sociabilidade é o convívio com as pessoas, a conversa, a troca de ideias e de experiências, confraternizar os bons momentos da vida e ajudar um ao outro nos momentos difíceis e com a corrida de rua não é diferente.

Pois a corrida de rua, é uma das modalidades esportivas que mais cresce no mundo. Segundo FIXX (1980), o público que participa das corridas de rua é um dos mais variados possíveis, encontrando-se, entre eles, crianças, adolescentes, adultos, terceira idade e portadores de necessidades especiais dos mais diversos níveis sociais. Esse fato pode ser comprovado pela mídia nacional e internacional e, assim, é o esporte mais democrático que existe.

Da mesma forma, os colaboradores da pesquisa e corredores de rua da Nova Runners foram unânimes ao dizer que sim, quando questionados se com a corrida de rua, eles tem conseguido interagir outros corredores. Na sequência do questionário praticamente todos os colaboradores foram unânimes ao responderem que após começarem a correr conseguiram se socializar melhor com as pessoas do seu dia a dia.

Segundo WEIMBERG e GOLD (2001): “a sociabilidade é um dos fatores motivacionais mais importantes para a prática regular da atividade física. Concorda-se que a convivência entre pessoas com os mesmos objetivos possibilita o aprimoramento de muitos comportamentos sociais que, talvez, não pudessem ser eliciados e nem mesmo emitidos não fossem estas interações”.

Já sobre a influência da sociabilidade no seu bem estar e no seu humor, também houve praticamente um consenso, pois, a ampla maioria relatou que a influência é muito positiva, como podemos ver na resposta da colaboradora

No momento em que estamos em contato, compartilhando ideias, temos a oportunidade de conhecer e compreender melhor o outro e a nós mesmos e, assim, estabelecer vínculos mais acolhedores e duradouros. (Colaboradora 20, de 40 anos).

Este relato se aproxima do que GONÇALVES (2001) cita que “dentre as atividades físicas, a corrida de rua tem se mostrado como uma das mais atraentes devidos a seus inúmeros benefícios como: promoção de saúde, sentimento de prazer, bem estar, benefícios estéticos, controle de estresse, superação de limites e mais do que tudo, estar com outras pessoas, treinar com pessoas e não contra elas”.

Os colaboradores também relataram que começaram a ter mais facilidade há fazerem novas amizades depois que começaram a praticar a

corrida de rua, assim como também estarem mais abertos há fazer novas amizades com pessoas de outros Municípios ou regiões que também participam das provas de corrida de rua que eles estão participando.

A revista VEJA (2009, nº. 25) ressalta também que o aumento de participantes nas corridas de rua se deve ao desejo das pessoas de pertencerem a grupo de amizade, o que é favorecido por este esporte que estimula a convivência nos parques, praias e ruas e a amplia para outros setores e outras atividades além da corrida. A revista mostra, ainda, que da década de 90 até a sua publicação o número de associados em clubes de corrida, no Brasil, saltou de 1000 para 100000 e o número de inscritos em provas de 14000 para 132000. Percebe-se também que a faixa etária dos participantes nas corridas ficou bastante ampla indo de infantil até a terceira idade. Dados estatísticos, apresentados pela VEJA mostraram que a maior porcentagem de corredores de rua é da faixa de 50 anos, dados estes que sugerem que a adesão à corrida de rua é mais uma questão de participação do que competição.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseado na pesquisa realizada com um grupo de 20 corredores de rua ingressaram na Nova Runners de Nova Petrópolis nos anos de 2019 e 2020, me permitem fazer essas considerações finais sobre tudo que foi realizado até aqui na pesquisa.

Através da pesquisa, foi possível verificar que as pessoas estão começando a correr na Nova Runners com o objetivo de buscar a saúde e qualidade de vida. E com o surgimento da pandemia do coronavírus, essa busca se evidenciou mais ainda pelo fato de as academias e os jogos coletivos não estavam liberados, as pessoas viam na corrida de rua uma forma para continuar praticando um exercício físico, pois é um esporte que dá a possibilidade ser realizado de forma individual e de fácil acesso, podendo ser praticado nas ruas próximas há sua casa, além de poder ser praticado com um tênis e roupa adequada, leve e confortável.

Com relação a Nova Runners, ficou bem evidente que as pessoas ingressam na equipe pelo fato ser uma equipe muito organizada, por ter um acompanhamento fantástico nos treinos pelo Fábio Roese que é o treinador e coordenador da equipe, que também é muito unida, onde um ajuda o outro, sendo considerada uma família por praticamente todos os pesquisados.

Quando falamos de esportes e equipes, o convívio social ou a sociabilidade se torna algo natural, com os corredores de rua da Nova Runners isso não é diferente, pois todos relatam que a partir do momento em que começaram a praticar a corrida de rua notaram uma melhora considerável no seu convívio social na própria família, com as pessoas do seu convívio diário, com os colegas da Nova Runners e com as outras pessoas que também participam das provas de corrida de rua.

Diante disso concluo que, o que leva as pessoas praticarem as corridas de rua na Nova Runners de Nova Petrópolis é a busca pela saúde e qualidade de vida e o que faz as mesmas continuarem praticando a corrida de rua na equipe é o acompanhamento dos treinos, a união da equipe e sociabilidade.

6. REFERENCIAS

CUIDADOS PELA VIDA. Asma e corrida: é possível fazer atividade física com a doença crônica? Disponível em: <https://cuidadospelavida.com.br/saude-e-tratamento/asma-e-bronquite/asma-e-corrída-e-possivel>. Acesso em 23 de maio de 2021.

CORRE BRASIL. Melhore sua saúde e qualidade de vida com a corrida de rua! Disponível em: <https://www.correbrasil.com.br/post/saude-qualidade-vida-corrída-de-rua-2019>. Acesso em 23 de maio de 2021.

LORDELLO, V. Esportes participativos ignoram a crise e mercado cresce. Revista Exame. 14. jan. 2016. Disponível em: <http://exame.abril.com.br/blog/esporte-executivo/esportesparticipativos-ignoram-a-crise-e-mercado-cresce/amp/>>. Acesso em: 12 de março de 2021

MINISTÉRIO DO ESPORTE. A prática de esporte no Brasil. 2015. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html>>. Acesso em: Setembro 2020.

World Athletics. Disponível em <https://www.worldathletics.org/>. Acesso em Setembro de 2020.

Arruda, Claudio José de. Sacrifício no Ritual da Corrida de Rua: Relatos e Significados dos Participantes, Brasília, DF, p. 10

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. Motriz, v. 17, n. 3, p. 384-394, 2011.

BICKEL, E. A.; MARQUES, Márcio Geller; SANTOS, Geraldine Alves dos. Esporte e sociedade: a construção de valores na prática esportiva em projetos sociais. EFDeportes. v. 17, p. 171, 2012.

BRANDÃO, C. R. Repensando a Pesquisa Participante. São Paulo: Brasiliense, 1985.

CRESWEL, J. W. Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DALLARI, Martha Maria. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41

FIXX, J. F. O novo livro de corrida. Tradução: A. B. Pinheiro Lemos. 3. ed. Rio de Janeiro: Record, 1980.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GAYA, Adroaldo e colaboradores. Projetos de pesquisa científica e pedagógica: o desafio da iniciação científica. – Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2016. P. 272 a 277

GARBER, C.E.; Blissmer, B.; Deschenes, M.R.; Franklin, B.A.; Lamonte, M.J.; Lee, I.M.; Nieman, D.C.; Swain, D.P.; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. Vol. 43. Núm. 7. p.1334-59. 2011.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

Gonçalves, Gabriel Henrique Treter. Corrida de rua: um estudo sobre os motivos da adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre – RS, 2011, p. s/p.

GROSSI, Y. de S. Mina de Morro Velho: a extração do homem, uma história de experiência operária. São Paulo: Paz e Terra, 1981.

OLIVEIRA, S. N. Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida. 2010. 101 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

MACHADO, A. A., PRESOTO, D. Iniciação esportiva: seu redimensionamento psicológico psicologia do esporte, Marcelo de Almeida Buriti (org.), Alínea, Campinas, 2001.

MIRANDA, C.F. Como se vive de atletismo: um estudo sobre profissionalismo e amadorismo no esporte, com olhar para as configurações esportivas. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de

Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

RICHARDSON, R. J. Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1999.

ROCHA, A. A. Motivação à prática regular de ginástica laboral. 2012. 114p. Dissertação (Mestrado), Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

ROSA, Jane Petry da. Corridas de Rua: Aprendizagens no Tempo Presente, Florianópolis, SC, 2013, p. 11.

SCALCO, L.M. Por isso corro demais... notas etnográficas de uma corredora iniciante. 2010. Rev. Bras. de sociologia das emoções. Vol. 9. Núm. 25. Abril de 2010. João Pessoa. 2010.

SOUZA, Elvis Fernando de. Corrida de Rua: Um Estudo Sobre Aspectos Motivacionais de Praticantes da Cidade de Três Coroas – RS, 2019, p. s/p

STAPASSOLI, Marco Bampi. “A corrida mudou minha vida!”: emoções, motivações e hábitos de consumo de corredores amadores. Monografia (Bacharel em Administração) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

THIOLLENT, M. Metodologia da pesquisa-ação. São Paulo: Cortez & Autores Associados, 1988.

TRIVIÑOS, A. N. DA S. Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 2008.

TRUCCOLO, A. B e col. Fatores Motivacionais de Adesão a Grupos de Corrida. Revista Motriz, Rio Claro, v.1 4, n. 2, p. 108-114, 2008.

VEJA. Correr é fazer amigos. Revista veja. São Paulo: Abril, nº. 25, 2009

VIEIRA, M. M. F. e ZOUAIN, D. M. Pesquisa qualitativa em administração: teoria e prática. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. (2001). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício (2a ed.). São Paulo: Artmed Editora.

7. APÊNDICES

Questionário do TCC

Problema: Entender o que leva e faz as pessoas continuarem praticando as corridas de rua na Nova Runners de Nova Petrópolis?

Palavras-chave: Saúde e Qualidade de Vida; Nova Runners e Sociabilidade

1. Sexo
 - Masculino
 - Feminino
2. Idade:
3. Qual foi o motivo que fez você começa praticar a corrida de rua?
4. De que maneira você conheceu a corrida de rua?
 - Passou alguém correndo por você e aí se interessou;
 - Indicação médica;
 - Visualizaste uma reportagem sobre a corrida de rua
 - Outro
5. Na sua opinião, o que a corrida de rua mudou em você desde que começou a praticá-la?
6. Quais objetivos você busca ao praticar a corrida de rua?
 - Saúde
 - Qualidade de vida
 - Socializar
 - Praticar uma atividade física
 - Vivenciar o clima das provas de corrida de rua
 - Todos
7. Quantas vezes por semana você pratica a corrida de rua por semana?
8. Como você conheceu ou ingressou na Equipe de Corridas Nova Runners?
9. Com a equipe, você recebe algum tipo de acompanhamento ou orientação para realizar seus treinos
 - Sim
 - Não
10. Você prefere correr sozinho ou você participa de treinos realizados em grupos promovidos pela equipe?
11. Qual é o diferencial da Nova Runners para você?
12. O que melhorou na sua vida após ingressar na Nova Runners?
13. Com a corrida de rua, você tem conseguido interagir mais com as outras pessoas que também correm?
14. Depois que começaste a correr, tens conseguido socializar melhor com as pessoas que convives no dia a dia?
 - Sim
 - Não
15. De que forma a sociabilidade influencia no seu bem-estar e no seu humor?
16. Você começou ter mais facilidade em fazer novas amizades depois que começaste a que correr?
17. O clima que existe nas provas de corrida de rua ti inspira e facilita conhecer e ao mesmo tempo fazer novas amizades com pessoas de outras cidades?

Autorização

Eu Fábio Roese coordenador Equipe Nova Runners Atividades físicas, autorizo o acadêmico em Educação Física na Universidade Vale Rio dos Sinos – Unisinos, Gabriel Schmitt a realizar a pesquisa de campo com corredores e corredoras que ingressaram na equipe nos anos de 2019 e 2020 para através da pesquisa coletar os dados para o seu Trabalho de Conclusão de Curso – TCC. Que terá como Problema “Entender o que leva e faz as pessoas continuarem praticando as corridas de rua na Nova Runners de Nova Petrópolis?”



Gabriel Schmitt

Pesquisador

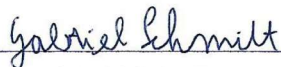


Fábio Roese

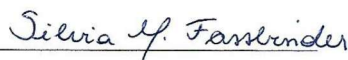
Coordenador da Nova Runners

Autorização

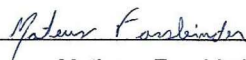
Eu Silvia Fassbinder corredora Equipe Nova Runners Atividades físicas, autorizo meu filho Matheus Fassbinder também corredor na categoria infantil da Nova Runners a participar da pesquisa que será realizado pelo acadêmico em Educação Física na Universidade Vale Rio dos Sinos – Unisinos, Gabriel Schmitt que irá realizar a pesquisa de campo com corredores e corredoras que ingressaram na equipe nos anos de 2019 e 2020 para através da pesquisa coletar os dados para o seu Trabalho de Conclusão de Curso – TCC. Que terá como Problema “Entender o que leva e faz as pessoas continuarem praticando as corridas de rua na Nova Runners de Nova Petrópolis?”



Gabriel Schmitt
Pesquisador



Silvia Fassbinder
Corredora da Nova Runners



Matheus Fassbinder
Corredor da Nova Runners