

TEMA: ANÁLISE E PERFIL DE PRATICANTES DE CORRIDAS DE LONGA DURAÇÃO EM SERGIPE

JOSIVAN ROSA SANTOS¹

MARCOS ANTÔNIO RODRIGUES FRANÇA²

1 Especialização em Atividade Física e Saúde – UNIT-SE

2 Mestre em Saúde e Ambiente – UNIT-SE

Estácio/FaSe – Faculdade de Sergipe, INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, ARACAJU, SERGIPE, BRASIL
josivanrosa@gmail.com

INTRODUÇÃO

Nos dois últimos séculos, em decorrência das mudanças dos hábitos da vida moderna, das condições de moradia, diminuição dos níveis de atividade física, sedentarismo, ingestão de alimentos com elevado teor calóricos, tem provocado alterações significativas nas condições de saúde e conseqüente qualidade de vida do homem contemporâneo (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 1999). A maior divulgação de informações ligadas a saúde pública culminam em campanhas publicitárias no que diz respeito aos benefícios da prática de atividade física como importante instrumento como fator de proteção ao desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas relacionadas à hipocinesia (FARIAS JÚNIOR, 2002).

Neste sentido, podemos observar que nos últimos anos, tem crescido o número de indivíduos que estão buscando a prática de algum tipo de atividade física, principalmente o desenvolvimento de atividades físicas ao ar livre, diretamente associada talvez pela sua fácil acessibilidade (SALGADO; MIKAIL, 2006).

Em Sergipe é de grande notoriedade que a prática da caminhada e da corrida logrou êxito nos últimos anos, basta observar os calçadões e ruas da cidade a quantidade de adeptos, principalmente pela construção de espaços públicos como calçadões, ciclovias, avenidas; culminando com o surgimento de equipes e clubes de corrida (SANTOS, 2006).

Constitui-se como objetivo desse estudo levantar informações e descrever o perfil dos praticantes de corridas longas no Estado de Sergipe. A ausência de informações no Estado de Sergipe acerca da prática de atividades físicas ao ar livre, mais precisamente quando se refere as atividades de longa duração garante a relevância desse estudo, podendo servir como subsídio para os praticantes e orientadores desta prática e modalidade esportiva, principalmente no que compete na elaboração de programas de treinamento, na prescrição de exercícios físicos e de atividades físicas.

POPULARIZAÇÃO DAS CORRIDAS DE LONGA DURAÇÃO

Nas décadas de 60 e 70 do século passado, com a maior divulgação dos métodos de treinamento aeróbio destinado às equipes de futebol, por intermédio do método Cooper no Brasil garantiu grande popularidade sobre práticas esportivas e o uso das atividades aeróbias tais como as caminhadas e as corridas utilizadas para melhoria dos níveis de aptidão física e de saúde (CARPENTER apud SANTOS, 2006).

A grande divulgação de informações sobre importância da prática regular de atividade física nas últimas décadas, intensificadas no final da década de 70 e início dos anos 80 é marco referencial para o paradigma da aptidão física relacionada à saúde, principalmente no que diz respeito à melhoria na qualidade de vida e nos aspectos preventivos relacionados à saúde (NAHAS, 2001)

As corridas como várias outras modalidades esportivas foram sistematizadas na Inglaterra no século XVIII, posteriormente expandindo-se inicialmente para o restante da Europa, Estados Unidos e depois outros países (RUNNERS WORLD, 2010). Em 1970, a prática de atividades aeróbias consolida-se, como importante instrumento para melhoria dos

níveis de aptidão física e de saúde e em consequência a melhoria da qualidade de vida. (Salgado, Mikohil e Chacon, 2004).

Em Sergipe é de grande notoriedade que a prática da caminhada e da corrida logrou êxito nos últimos anos, basta observar os calçadões e ruas da cidade a quantidade de adeptos, principalmente pela construção de espaços públicos como calçadões, ciclovias e avenidas; a maior divulgação da mídia em provas de corrida e participações de artistas; patrocínio e organização de corridas por empresas particulares e, por último, o surgimento de equipes e clubes de corrida organizados por pessoas ou academias.

A corrida de longa duração é praticada nos mais variados lugares e condições; pistas de atletismo, campos, parques, clubes e principalmente nas ruas e estradas das zonas rurais e centros urbanos. Em contrapartida ao desenvolvimento das atividades físicas praticadas ao ar livre, muitas das quais sem orientação, ocasionou na exposição constante a fatores de agravos e riscos, extrínsecos (terrenos acidentados, dureza do piso, etc) e intrínsecos (maior predisposição aos mecanismos de lesão, menor eficiência biomecânica para absorção do impacto, etc). A prática da corrida ao mesmo tempo em que traz uma série de benefícios à saúde, quando não respeitados os seus princípios básicos, expõe seus adeptos a uma maior incidência na instalação de agravos à saúde, pela exposição constante do tecido músculo-esquelético e acidentes cardiovasculares em decorrência das sucessivas e elevados níveis de tensões empregadas no treinamento e pela prática da corrida de longa duração em agravos localizados (McGinnis, 2003).

As consequências provocadas pela popularização do exercício físico, da caminhada, da corrida, o avanço e democratização das informações e sistemas de treinamento e prática de atividade física foram responsáveis também por alguns problemas indesejáveis como lesões musculares, ortopédicas e cardiovasculares, decorrentes da falta de parâmetros adequados na dosagem e prescrições mínimas de atividades físicas e exercícios físicos de forma adequada. (GOMES *apud* SANTOS, 2006).

Os parâmetros da atividade física e esportiva devem ser praticados segundo os objetivos individuais, sendo os estímulos orientados para provocar uma adaptação fisiológica no organismo, na melhoria do rendimento e fortalecimento das estruturas treinadas (ARROYO *apud* TUBINO, 1984).

No entanto, se os parâmetros de treinamento, intensidade, carga/volume e frequência ficar acima do limiar de treinamento, de modo que o organismo não consiga recuperar o tecido exposto ao treinamento antes da próxima sessão de exercício, poderá dar início ao desencadeamento dos mecanismos de lesões esportivas e a exposição ao próprio risco de complicações cardiovasculares e morte súbita. (WEINEK, 2003).

A dosagem adequada da quantidade e da intensidade de atividades físico esportivas é de grande relevância no que diz respeito à prevenção aos potenciais riscos ocasionados pela sobrecarga de atividade, configura-se como uma fácil e prática medida profilática com relação à prevenção de contusões e agravos a saúde. (DANTAS, 1998).

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo não tem à intenção de intervir sobre o fenômeno observado, mas sim descrevê-lo; de modo que os sujeitos da pesquisa serão observados; buscando estabelecer inter-relações das variáveis na tentativa de traçar o perfil dos praticantes de corridas longas em Sergipe. Optou-se por pela pesquisa descritiva sistemática dos fatos, de modo a possibilitar uma análise e interpretação das variáveis que condicionam o fenômeno (THOMAS e NELSON, 2002) e (GIL, 1991).

Foi utilizado um questionário fechado aplicado em forma de entrevista, adaptado às necessidades da pesquisa para descrição do objeto de estudo proposto. O questionário foi composto por questões referentes à obtenção de informações relacionadas ao tempo de treinamento, frequência (volume), intensidade, orientação na prática da corrida e a presença relacionada aos mecanismos de lesões.

Fizeram parte da amostra 95 indivíduos praticantes de atletismo do estado de Sergipe que utilizavam a corrida de longa duração como forma ou modalidade de preparação física competitiva e não-competitiva, e que mantinham uma frequência regular de treinamento nessa modalidade e uma periodicidade recorrente nas principais corridas de longa duração existentes no Estado de Sergipe.

A amostra da pesquisa foi estratificada por categorias independente de gênero, respeitando a proporcionalidade. Em seguida foi aplicada a sistemática aleatória simples, numerando-se a população de 1 a 190 e sorteando-se, a seguir, por meio de um dispositivo aleatório os números ímpares dessa seqüência, os quais corresponderão aos elementos pertencentes à amostra. Selecionado, mediante as informações disponíveis e necessárias, passa a ser representativa do universo da população investigada (Richardson, 1989 *apud* Sousa et al 2004).

A coleta de dados foi iniciada após o levantamento estatístico da população a investigada e conseqüente subdivisão da amostra em subcategorias. Em seguida foi aplicado questionário piloto a doze indivíduos praticantes de corridas longas no sentido de averiguar as adequações e possíveis inadequações do instrumento proposto na pesquisa.

Após as adaptações realizadas às necessidades da pesquisa, o questionário foi aplicado em forma de entrevista.

A coleta de dados foi realizada em três eventos de corrida de rua nos meses de maio, junho e agosto de 2009 no turno da manhã, antes e depois dos respectivos eventos que envolveram uma média de 358 participantes. A aplicação do questionário foi precedida de cálculo de amostragem sistemática descrita por Barbata (1994, p.45).

Para uma margem de erro amostral estipulado em 0,05 , fizeram parte da amostra 95 indivíduos de ambos os gêneros.

Para analisar os dados, optou-se pela estatística descritiva realizada através do teste estatístico em planilha do Excel 2007. Para a apresentação das correlações encontradas na descrição do perfil dos praticantes de corrida de longa duração no Estado de Sergipe foi utilizado o teste de Qui Quadrado para contrastes e fatores intervenientes nas variáveis e da população investigada

4. RESULTADOS

Na tabela 1, verifica-se a distribuição de frequência quanto às características demográficas dos corredores de corridas longas que compuseram a amostra. O gênero masculino perfaz 80,2 % e o gênero feminino cerca de 19,8% da população amostra.

Variáveis	GÊNERO		TOTAL
	Masculino (n = 76)	Feminino (n= 19)	
Idade (anos)	38,11 ± 13,14	34,91 ± 11,94	37,48 ±13,13
Estatura (m)	1,69 ± 6,72	1,58 ± 5,78	1,67 ± 8,00
Massa corporal (kg)	64,29 ± 10,35	54,16 ± 6,44	62,28 ± 10,49
ÍMC	22,22 ± 3,05	21,57 ± 2,11	22,09 ± 2,89

Tabela 1.Características demográficas dos corredores.

De acordo com Rolla, Zibaoui (2004), salientam que pode haver correlação em estudos epidemiológicos quanto à ocorrência de lesões entre homens e mulheres, no entanto, a maioria dos trabalhos não aponta para uma diferença significativa quanto ao gênero na prevalência de lesões.

Em relação aos valores médios dos índices de massa corporal (IMC) encontrados na tabela 1, quando comparados com os resultados de massa corporal encontrados nos dados resultantes da pesquisa, pode-se notar que, tanto homens quanto mulheres se encontram dentro de parâmetros de normalidade da massa corporal, pela classificação encontrada na tabela 2, citado por BOUCHARD (2003).

No entanto, ao analisarmos os valores relativos do IMC da população investigada, podemos observar que há diferenças significativas quanto tomamos por base o teste Qui Quadrado apresentado na tabela 3. Na associação da composição corporal com a ocorrência de lesão esportiva na população investigada, encontramos uma forte relação quando também analisamos a associação entre massa corporal e a prevalência de lesões descrita na tabela 4.

Tabela 2 Classificação do Índice de Massa Corporal -

Classificação do Índice de Massa Corporal (IMC)			
<20 (Baixo peso)	20-24 (Normal)	25-29 (Sobrepeso)	>30 (Obesidade)

fonte: Bouchard (2003)

Sobre a massa corporal, é sabido que um excesso nos níveis apresentados, nesse componente antropométrico relacionada pode provocar uma sobrecarga demasiada nas articulações, fato que pode ser considerado um fator de agravo para prevalência de lesões (McGinnis, 2003).

Quanto à orientação no treinamento como possível mecanismo de lesão, pode-se observar no gráfico1 que 51% dos entrevistados praticavam a corrida de forma autônoma, baseados em sua própria experiência e ou de forma aleatória, sem nenhuma base científica da sistematização do treinamento esportivo. Fato que denuncia a grande quantidade de praticantes amadores no Estado do Sergipe do pedestrianismo e a pouca representatividade da atuação profissional nesse campo de trabalho, episódio este que pode contribuir para o desencadeamento do mecanismo de lesão.

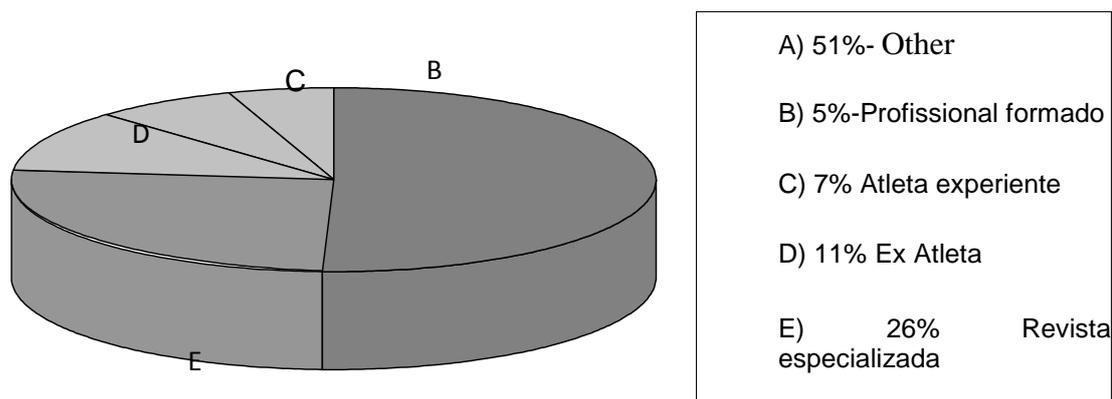


Gráfico 1. Informações dos corredores quanto à orientação do treinamento.

Ainda em relação à orientação no treinamento e sua relação com o aparecimento de lesões, podemos observar na tabela 5 que para a associação feita neste estudo não houve relação significativa entre a orientação e a prevalência de lesões. No entanto, outras associações poderiam demonstrar outros resultados, se por exemplo à associação fosse realizada apenas em aspectos como, a orientação de profissional formado e pessoal não formados.

Composição	Corporal Total		Ocorrência de lesão	
	Com lesão		Sem lesão	
Baixo peso 10		10	0	
Eutrófico 41	41		25	66
Sobrepeso 20		14	6	
Total	65		31	96

Tabela 4. Composição corporal e ocorrência de lesão.

Em análise à frequência de treinamento Dantas (1998), aponta que essa variável associada à intensidade de prática e desenvolvimento da atividade física e esportiva, seja ela amadora ou competitiva é uma das variáveis apontadas como sendo uma das principais causas para o aparecimento e desenvolvimento das lesões esportivas. Frequências inferiores a 3 vezes por semana apresentam riscos elevados, tanto quanto as frequências superiores a 4 vezes por semana. Gráfico 2.

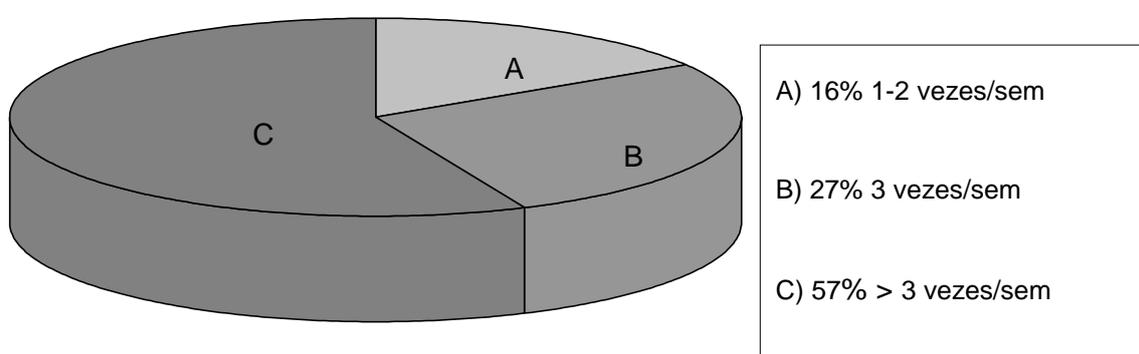


Gráfico 2 . Informações dos corredores quanto à frequência de treinamento.

Em análise ao gráfico 2, pode-se observar que no que se refere à recordação da sintomatologia da prevalência de lesões em 2009 alcançou um elevado índice entre os pedestrianistas no Estado de Sergipe, 65% indivíduos da amostra afirmaram ter sentido algum desconforto que os prejudicaram ou interromperam as suas atividades normais em treinos e competições, causas diretas da sintomatologia provocada pela instalação dos mecanismos de lesão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se considerarmos os participantes e praticantes da maioria das provas de pedestrianismo no mundo e principalmente no Brasil, são compostos de amadores, aqueles que justamente vislumbram a corrida como instrumento da melhoria da aptidão física e dos níveis de saúde, e de uma minoria profissional que se utiliza à saúde como instrumento para o desempenho físico, ou seja, a sua preocupação precípua é manter os níveis de saúde para rendimento competitivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBETTA, Pedro Alberto. Estatísticas aplicadas às Ciências Sociais. 1 ed. Florianópolis: UFSC, 1994, 45.

BOUCHARD, Claude. Atividade Física e Obesidade: A epidemia da Obesidade. Manole. São Paulo, 2003.

CBAT. Regras. Disponível em: < <http://www.cbat.org.br/regras>>. Acesso em: 28 jan. 2010.

DANTAS, Estélio H. M. A prática da Preparação Física. Rio de Janeiro. Shape, 3ª Ed. 1998.

FARIAS JÚNIOR, J.C.; PIRES, M.C.; LOPES, A.S. Medidas de reprodutibilidade de um questionário para o levantamento de informações sobre comportamentos relacionados à saúde. Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, p.141. 2001.

GIL, A. C. “como redigir um projeto de pesquisa?” In: como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 1991.

IAAF. Associação Internacional das Federações de Atletismo. Disponível em: <<http://www.iaaf.org>>. Acesso em: 22 jan. 2010

MOREIRA, Sérgio B. e BITTENCOURT, Nelson. Metas e Mitos: O treinamento racional para corridas de longas distâncias, Local: Editora, 1985

NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf, 2001.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Programación para la salud y el desarrollo de los adolescentes. Ginebra, 1999.

ROLLA, A. N. L., ZIBAOU, N. Análise da percepção de lesões na prática da musculação em academias de Belo Horizonte: um estudo exploratório. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília, v.12-nº 2, 2004, p. 7-12.

RUNNER'S WORLD, Corredor de Rua. Disponível em: <<http://www.corredores.com.br>>. Acesso em: 25 jan. 2010.

SALGADO, J. V. V.; PRADO, J. M. S., CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Levantamento e Análise Inicial da Evolução do Número de Provas e de Praticantes de Corrida de Rua no Estado de São Paulo. Projeto de iniciação científica PIBIC, 2004.

_____. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes.** CONEXÕES, Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 4, n. 1, 2006.

SANTOS, Josivan R. Prevalência de Lesões musculoesqueléticas em Praticantes de Pedestrianismo em Sergipe. Universidade Tiradentes, TCC. Aracaju, 25 ago. 2006.

SOUSA, M.S.C. et al. Epidemiologia e saúde: prevalência das lesões musculares esqueléticas (LME) esportivas em instituições cíveis e militares (Exercito Brasileiro) da cidade de João Pessoa. Revista brasileira Ciência e Movimento. V. 12 nº 1 – jan./mar 2004, p. 45-50.

THOMAS e NELSON, J.C. Fundamentos de Metodologia Científica. Caxias do Sul (RS): Universidade De Caxias do Sul/Escola Superior de Teologia 7ed. São Lourenço de Brindes/Vozes. 2002.

TUBINO, Manoel J. Gomes. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo.9ª Ed.Livros que Constroem.1984.

WEBRUN. Histórias das Corridas de Rua no Brasil. Disponível em: <<http://www.webrun.com.br/história>>. Acesso em: 26 jan. 2010.

WEINECK, Jurgen. Treinamento Ideal. São Paulo: Manole. 9ª Ed. 2003.

DESCRITORES

SANTOS, Josivan Rosa. Análise e Perfil de Praticantes de Corridas de Longa Duração em Sergipe. Aracaju-SE: Estácio/FaSe. 2010.

Endereço: Rua Rafael de Aguiar, 1839, Bloco Malibu, apto 601, Aracaju-Se; CEP: 49047-320;
Tel: (79) 3219-1773; E-mail: josivanrosa@gmail.com