

O PAPEL DAS ASSESSORIAS ESPORTIVAS NO CRESCIMENTO DAS CORRIDAS DE RUA NO BRASIL

MAYARA DOS SANTOS SILVA
MANUELA DA SILVA SOUSA
FORTALEZA-CEARÁ-BRASIL
Mayaramarcha@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Atualmente a prática de corrida tem ocupado um espaço significativo dentro dos programas de atividades físicas voltados para a saúde, e as pessoas que estão iniciando ou que já praticaram corrida buscam cada vez mais melhorar seus níveis de condicionamento.

As motivações para isso são as mais variadas: seja pela preocupação com a forma física, seja pela busca da qualidade de vida ou simplesmente para acompanhar seus amigos corredores, o fato é que as corridas de rua estão cada vez mais, ganhando mais espaços e adeptos no Brasil afora.

Uma ou duas décadas atrás as provas eram poucas, organizadas de maneiras simples, reunindo quase sempre os mesmos corredores. Hoje o calendário brasileiro sofreu uma grande modificação, está repleto às vezes com duas ou mais corridas no mesmo final de semana e muitas se tornaram mega-eventos, aonde a corrida chega a ser apenas um detalhe. (ACHÔA, 2012).

O crescimento do número de assessorias esportivas especializadas em corridas de rua foi um dos principais movimentos observados nos últimos dez anos. Foi nesse período que essas modalidades tiveram um “boom” no número de participantes e passou a atrair cada vez mais investimentos, pesquisas, produtos e serviços destinados a essas comunidades de atletas. (JUNIOR, 2005 apud SILVA, 2011).

Nesse sentido faz-se necessário a elaboração de um trabalho em que tenha como objetivos identificar a influência das assessorias esportivas no crescimento da corrida de rua e mostrar os reais benefícios de treinar em uma assessoria esportiva. Para realizar tais objetivos foi realizada uma pesquisa de campo, quantitativa exploratória, com 60 praticantes de corrida de rua de ambos os gêneros de várias assessorias esportivas de Fortaleza no período de Setembro á Outubro de 2012.

2 A HISTÓRIA E A EVOLUÇÃO DAS CORRIDAS DE RUA

Desde o início da história do homem, a corrida sempre esteve presente, seja para o simples deslocamento, mas também para a sua própria sobrevivência em tempos de caça ou

fugas, chegando ao consentimento de autores de que o homem foi feito sim para correr, como consequência ou não do movimentar-se. (SILVA, 2009).

Partindo da opinião de Silva (2009), correr é um ato natural do ser humano, podendo ser praticado por qualquer tipo de pessoa, desde que não tenha limitação física. O grande precursor das corridas de rua no mundo foi o idealizador das Olimpíadas modernas Barão de Coubertin, que realizou a prova da maratona nas Olimpíadas de 1896, homenageando o herói Feidípides que correu a distancia de 40 km, da cidade de Maratona até a cidade de Atenas, na Grécia. Apenas em 1908, nas Olimpíadas de Londres, o percurso passou a ser de 42.195 metros, distancia a qual ainda se mantém como oficial para a maratona.

De acordo com a (AIMS) Association of International Marathons and Distance Races (2011) a busca de uma melhoria na qualidade de vida, devido às consequências dos hábitos sedentários da vida moderna, juntamente com a popularização das Corridas de Rua em todo o mundo, ocasionou um aumento significativo dos praticantes e de provas dessa modalidade a nível global.

3 AS ASSESSORIAS ESPORTIVAS E SUA INFLUÊNCIA

Salienta a TV Bahia (2005), que as chamadas “assessorias esportivas” sejam uma das grandes responsáveis pelo crescimento no número de praticantes de corridas, em vez de serem fatores que surgiram na esteira desse crescimento.

Independentemente disso, ressalta-se que essas assessorias estão contribuindo mesmo é com o processo de amadurecimento e profissionalização desse mercado, além de planejar e orientar o treino, elas oferecem acompanhamento de nutricionistas, psicólogos, massagistas, como também parcerias com academias, lojas e laboratórios.

Para Felix (2010), os grupos de corrida têm variados tipos de adeptos compostos por amigos, vizinhos, família e até funcionários de empresas, os grupos de corrida têm sido o maior estimulante para o sistemático aumento do número de participantes nas competições de Rua no Brasil, seja nas provas de longa distância 21 km e 42 km ou nas de média distância 5 km e 10 km.

Segundo Silva (2012) o aumento de provas reflete o maior número de praticantes do esporte em todas as regiões do Brasil. Esse crescimento é bem amparado pelo trabalho de alto nível feito pelas assessorias esportivas, que com profissionais qualificados, contribuem muito para o desenvolvimento desse público.

4 METODOLOGIA

Estudo do tipo transversal realizado na Avenida Beira Mar, localizado no estado do Ceará na cidade de Fortaleza no mês de Setembro e Outubro de 2012. Onde foram avaliados 60 indivíduos praticantes de corrida de rua de ambos os sexos que treinam em diversas assessorias esportivas. Com a faixa etária de 18 á 57 anos de idade.

A participação da população investigada ocorreu mediante leitura, compreensão e autorização por escrito de um termo de consentimento livre e esclarecido e foi aplicado um questionário pelos avaliadores responsáveis, no qual na anamnese os praticantes de corrida de rua foram questionados sobre o tempo de prática de corrida, se treinam regularmente, qual o objetivo de treinar em uma assessoria, se sentem-se motivados em participar de competições, se sentem-se seguro em está treinando em uma assessoria esportiva, etc.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados foram obtidos a partir da análise das respostas dos questionários aplicados com os praticantes, foram escolhidas 09 dentre ás 20 aplicadas. Dentre os 60 praticantes avaliados 30 foram do sexo masculino e 30 do sexo feminino, com média de idade de 35,7 e 31,7 anos respectivamente.

Tabela 1. Valores em porcentagens de acordo com as variáveis de Estilo de vida, Performance e Segurança nos treinamentos.

Você mudou seu estilo de vida devido á prática da corrida		Você se sente seguro em está treinando em uma assessoria esportiva			
Sim		Sim			
Não		Não			
98,3%		98,3%			
1,7%		1,7%			
Os principais objetivos com a prática da corrida					
Peformance	Estética	Convívio Social	Qualidade de vida	Lazer	Reabilitação

Fonte: O próprio autor.

Como mostra a tabela 1, de acordo com a variável de mudança de estilo de vida com a pratica da corrida, 98,3% (59 praticantes) mudaram o seu estilo de vida, dentre eles: A melhoria do sono, pois dormem mais e acordam mais cedo, melhoria da alimentação, ingerem menos bebidas alcoólicas, deixaram de fumar cigarro, etc.

A variável que perguntava se os praticantes se sentiam seguros treinando em grupo, 59 praticantes (98,3) afirmaram que sim, se sentiam seguros com os treinamentos. Com o aumento do número de praticantes de corrida de rua, as pessoas que estão iniciando ou já

praticam corridas de longas distâncias estão cada vez mais contratando profissionais especializados para através de o embasamento científico poder melhorar seus níveis de condicionamento e por conseqüência, obter maior rendimento atlético.

Compreender os motivos que levam as pessoas à atividade física e a seguirem a praticá-la é importante para manter a mesma atraente ao praticante. Desta forma, como mostra a terceira variável da tabela 1 o indivíduo poderá desfrutar por mais tempo os benefícios promovidos pela modalidade da corrida. De acordo com a presente pesquisa e as pesquisas de (WILLIAMS, 1996; OCARINO; SERAKIDES, 2006; SANTOS; BORGES, 2010; WEINECK, 2003; COGO, 2009; MASSARELA; WINTERSTEIN, 2009). A promoção da saúde, sentimento de prazer, benefícios estéticos, uma forma de controlar o estresse, superar limites, poder estar com outras pessoas, são os motivos e objetivos que as pessoas procuram e encontram com a prática da corrida.

Tabela 2. Distribuição das variáveis de treinamento de acordo com a categoria.

Variáveis	Categorias	Total	
		N	%
Idade	Até 30 anos	24	40
	30,1 á 45 anos	30	50
	>45 anos	6	10
Tempo de prática da corrida	6 meses á 1 ano	13	21,7
	2 anos	14	23,3
	Acima de 3 anos	33	55
Sua assessoria já organizou excursões, pacotes e viagens para correr fora de sua cidade	Sim	52	86,7
	Não	8	13,3
A importância da assessoria esportiva em relação ao seu treinamento	Pouca	0	0
	Nenhuma	1	1,7
	Muita	59	98,3
Sente-se a vontade treinando em grupo	Sim	60	100
	Não	0	0

Fonte: O próprio autor.

Na tabela 2 A média de idade dos praticantes é de 33,7 anos sendo 35,7 do sexo masculino e 31,7 do sexo feminino, o que mostra um crescimento da população jovem na

prática da corrida de rua que cada vez mais está dominando o mundo dos esportes. De acordo com outras pesquisas como a de Silva (2011) que analisou a prevalência de lesões em corredores de rua, a média de idade dos praticantes é de 39,6 anos um pouco maior do que a encontrada nessa pesquisa.

A mesma pesquisa de Silva (2011) mostrou que a maior número de praticantes está na categoria de 30,1 a 45 anos com 60%, a presente pesquisa mostrou 50% nessa mesma categoria, onde se concentrou também o maior número de praticantes. Considera-se essa faixa de idade como o perfil do praticante de corrida de rua, pessoas adultas com filhos, vida social ativa, que buscam uma atividade física onde possam superar seus limites.

Quanto ao tempo que já praticavam corrida verificou-se que 13 praticantes treinavam de 06 meses a 01 ano que corresponde 21,7% da amostra; 14 praticantes treinavam há 02 anos (23,3% da amostra); 33 praticantes à + de 05 anos (55% da amostra) o que indica que eram corredores na sua maioria com grande experiência no atletismo.

Na terceira variável da tabela 2 foi perguntado aos praticantes de corrida de rua se sua assessoria esportiva já organizou excursões, pacotes e viagens para correr fora de sua cidade e 86,7% (52 praticantes) disseram que sim. Isso se deve ao crescimento das corridas no Brasil e no mundo. Possibilitando diversas provas em diversos estados e países com distâncias para todos os públicos, Segundo Silva (2011) no Brasil a corrida que maior concentra o número de participantes, é a Meia Maratona Internacional do Rio de Janeiro composta por 21 km que no ano de 2011 reuniu 21mil participantes, fora do Brasil afirma Falcão (2011) que as provas de corrida de rua que reuni mais corredores são as maratonas de Nova York, Chicago, Berlim, Londres e Paris, chegam a receber quase 100mil inscrições para conceder apenas 30% delas. Assim as assessorias esportivas planejam o ano inteiro para participar das provas fora de sua cidade.

Foi perguntado também aos praticantes a importância da assessoria esportiva em relação aos seus treinamentos, e 59 praticantes (98,3%) afirmaram que a assessoria era de muita importância nos treinamentos. Nelas os praticantes têm um acompanhamento individual e conta com um treinamento elaborado para o seu perfil, traçado de acordo com os seus objetivos, além de planejar e orientar o treino, elas oferecem acompanhamento de nutricionistas, psicólogos, massagistas, como também parcerias com academias, lojas e laboratórios. (TV BAHIA, 2005).

Na última variável da tabela 2, 100% dos praticantes (60) foram unânimes quando afirmaram que se sentiam á vontade treinando em grupo. Sociabilidade é a dimensão que avalia em que nível o indivíduo utiliza a atividade física regular como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas (BALBINOTTI et al., 2007). Weinberg e

Gould (2001) consideram a Sociabilidade um dos fatores motivacionais mais importantes para a prática da atividade física regular em crianças e jovens. Muito se deve ao fato de poder estar com os amigos ou fazer novas amizades, estando muito relacionadas às questões de aceitação, à auto-estima e à motivação da mesma. Segundo Allen (2003), a sociabilidade é o fator motivacional que melhor explica a participação de jovens em atividades físicas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na corrida de rua, os praticantes são em sua maioria amadores, que treinam constantemente para buscar uma melhor qualidade de vida, aliada aos hábitos saudáveis. Para isso, muitos buscam um acompanhamento profissional que ajude a iniciar no esporte ou a melhorar o seu próprio rendimento. Muitos buscam os serviços das assessorias esportivas, nelas os praticantes tem um acompanhamento individual e conta com um treinamento elaborado para o seu perfil, traçado de acordo com os seus objetivos. Hoje, existem várias assessorias esportivas no Brasil cada vez mais cresce o numero de grupos de corridas. Seja de academias ou autônomas, o fato é que elas estão ajudando a fomentar a corrida de rua no país. Hoje em dia elas são fundamentais na pratica da corrida de Rua no Brasil e no mundo.

Através da presente pesquisa, o papel das assessorias esportivas no crescimento da corrida de Rua no Brasil que teve como objetivo Identificar a influência das assessorias esportivas no crescimento da corrida de rua. Mostraram resultados satisfatórios, os praticantes estão cada vez mais motivados a praticarem corrida de rua, perceberam-se mudanças significativas No estilo de vida, como a melhoria do sono, da alimentação, do estresse, etc.

Os praticantes se sentem seguros treinando nas assessorias e os profissionais de Educação Física estão cada vez mais se especializando na área para acompanhar o crescimento.

Obter dados referentes ao papel e a influência das assessorias esportivas é de grande valia para os profissionais da área, realizar um planejamento de volume e intensidade de treino, quanto nas atividades, que podem envolver desde os treinamentos em grupos, viagens e corridas de revezamento, até reuniões, jantares e festas. Identificando os objetivos dos praticantes para conduzir melhor as atividades.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHÔA, Yara. **Como as corridas mudaram**. Revista Contra Relógio. Edição 226. 2012. AIMS. **Association of International Marathons and Distance Races**. Disponível em: <<http://aimsworldrunning.org/>>. Acesso em 13 Set. 2012.

- ALLEN, J. B. **Social Motivation in Youth Sport.**Journal of Sport & Exercise Psychology, n. 25, p. 551-567, 2003.
- BALBINOTTI, M. A. A. et al. **Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo.** Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 6, n. 2, p. 73-80, 2007.
- COGO, A. C. **Treinamento Intervalado para Atletas Amadores de Corrida de Rua: Buscando a intensidade ideal.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Ciência do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.
- FÉLIX, Moacir. **A moda agora é ser saudável.** Fortaleza. Jornal Diário do Nordeste. 2010.
- FREITAS et al. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.
- JUNIOR, Harry T. **Clube de corridas inova entre as assessorias esportivas.** Webrun.2005. Disponível em: <<http://www.webrun.com.br/corridasderua/n/clube-de-corridas-inova-entre-as-assessorias-esportivas/4015/secao/dicastreinoamento>>. Acessado em: 28 Set. 2012.
- JUNIOR, Rubens J B; JÚNIOR, Nelson S A; SILVA, Gabriel P. **Prevenção de lesões e benefícios da prática de corrida.**Revista Digital. Buenos Aires. Año 14. Nº 132. 2009.
- LORES, A.; MURCIA, J.; SANMARTÍN, M.; CAMACHO, Á. **Motivos de Prática Físico Desportiva Segundo a Idade e o Gênero em uma Amostra de Universitários.** Apunts, Barcelona, v. 76, p. 13-21, 2004.
- MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. **A Motivação e o Estado Mental Flow em Corredores de Rua.** Movimento, v. 15, n. 2, p. 45-68, 2009.
- MOLINA, Walter. **Busca por Assessorias Esportivas está em alta na capital potiguar.** 2010. Disponível em: <www.horadecorrer.com>. Acesso em: 22 Set. 2012.
- OCARINO, N. M.; SERAKIDES, R. **Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 12, n. 3, p. 164-168, 2006.
- SANTOS, M. L.; BORGES, G. F. **Exercício físico no tratamento e prevenção de idoso com osteoporose: uma revisão sistemática.** Fisioter. Mov., v. 23, n. 2, p. 289-299, 2010.
- SILVA, Mario S. A. Evolução na pista: O crescimento das meias maratonas mostram que a corrida amadureceu. Revista Runners World. Agosto 2012. Edição 46.
- SILVA, Mário S. **Corra:** guia completo de corrida, treino e qualidade de vida. São Paulo: Academia de inteligência, 2009.
- SILVA, Mayara S. **Prevalência de Lesões Musculoesqueléticas em Praticantes de Corrida de rua.** 2011. 59f. Monografia (Licenciatura) _____ Universidade Estadual Vale do Acaraú. Fortaleza. 2011.
- TV BAHIA. **CORRIDA DE RUA.** Salvador. Artigo publicado na Tv Bahia. 2005.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 2ª edição. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001, 560p.
- WEINECK, J. **Atividade física e esporte para quê?**.São Paulo: Manole, 2003.
- WILLIAMS, P. T. **High-Density lipoprotein cholesterol and other risk factors for coronary heart disease in female runners.**The New England Journal of Medicine, v. 334, n. 20, p. 1298-1303, 1996.

Endereço: Rua Carlos Chagas, 507. Bonsucesso. Fortaleza, Ceará, Brasil.

Telefones: 85 88683542/97113889

Email: mayaramarcha@hotmail.com

