

# ANÁLISE DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE CARACTERÍSTICAS ASSOCIADAS A TREINAMENTO E COMPETIÇÕES DE CORREDORES DE RUA DE SERGIPE

Mendonça, M.O.<sup>a</sup>, Brito, C.J.<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Departamento de Educação Física Universidade Federal de Sergipe -  
cirojbrito@gmail.com

**Palavras-chave:** Características da População, Corrida, atletas.

**Key-words:** Population Characteristics, Running, Athletes.

## Resumo

A corrida de rua vem tornando-se parte do cotidiano de várias pessoas. Isto ocorre devido aos benefícios oferecidos por essa prática, do baixo custo e a facilidade de acesso aos locais de treino. No entanto, pouco se sabe sobre as características desta população, assim como as preferências quanto aos treinamentos e competições. Diante do exposto, o presente estudo pretende contribuir com profissionais envolvidos em corrida, através da análise do perfil sociodemográfico e características associadas a treinamento e competições em corredores de rua de Sergipe. Para tal aplicou-se um questionário composto por perguntas objetivas e subjetivas, em corredores participantes de prova de corrida no estado. A amostra foi composta por corredores novatos e experientes, do gênero masculino, casados, de faixa etária no intervalo de 45 a 59 anos. Os dados coletados indicaram que a amostra treina em média uma hora, três dias por semana (38,5%), sem acompanhamento (47,2%), e que participam frequentemente de provas na cidade (85,3%) e no estado (78,8%). Considerando estas características, recomendam-se políticas de incentivo a inserção das mulheres na prática de corrida, a conscientização dos corredores sobre a importância do acompanhamento profissional, além da capacitação dos profissionais da área para favorecer atividades mais adequadas e seguras a indivíduos idosos, assim como elaborar novas estratégias para viabilizar a participação de competidores fora do estado que residem.

## Abstract

Street racing is becoming part of everyday life for people. This is due to the benefits offered by this practice, the low cost and ease of access to

local training. However, little is known about the characteristics of this population as well as preferences for the training and competitions. So, this study intends to contribute to professionals involved in running through the analysis of the sociodemographic characteristics associated with training and competitions and street racers of Sergipe. For this we applied a questionnaire composed of objective and subjective questions, test participants in runners racing in the state. The sample was composed of experienced and novice runners, male, married, in the age range 45 to 59 years. The data collected indicated that the sample trains an hour on average, three days a week (38.5%) without coach (47.2%), and evidence that are often involved in the city (85.3%) and state (78.8%). Considering these characteristics are recommended policies to encourage the inclusion of women in the practice of race, runners awareness about the importance of professional supervision, as well as training of health professionals to encourage more appropriate and safe activities to older people, as well as develop new strategies to enable the participation of competitors who reside out of state.

## **Introdução**

Nos últimos anos, com o aumento no volume de estudos que demonstraram efeitos benéficos do exercício físico, aumentou-se também o interesse popular na prática de corridas, em especial as corridas de rua, que de acordo com a Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF) são disputas em ruas, avenidas ou estradas com distâncias de 5 a 100 km (SALGADO e CHACON-MIKHAIL, 2006). Para Cogo e Suné (2009), sua adesão se deve em grande parte, pela facilidade na prática e seu caráter viciante. Por esses motivos, o quantitativo de praticantes aumentou consideravelmente. Segundo a CORPORE, entidade sem fins lucrativos, responsável por agregar participantes e promover eventos esportivos, o número de participantes de suas corridas de rua aumentou de 9,4 mil no ano de 1997 para 117 mil em 2009 (PALHARES e BASTOS, 2010). De fato, a prática de corridas parece criar o hábito relacionado a atividade física regular, segundo Rosa et al. (2003), maratonistas sentem que falta algo em seu dia quando não correm, pois a prática desta modalidade influencia o estilo de vida destes, ademais, os mesmos relataram que sentem grande prazer ao correr.

A prática de corrida possui diversos benefícios, dentre estes, pode-se destacar a redução da gordura corporal, triglicérides, LDL (Lipoproteína de baixa densidade), colesterol total sanguíneos e pressão arterial sistêmica pós-exercício. Além disso, induz ao aumento da massa magra, óssea e sensibilidade à insulina, atuando ainda na prevenção primária, secundária e

terciária de doenças crônicas não-transmissíveis (PEDERSEN, B. K. e SALTIN, B., 2006). Nesta perspectiva, tal iniciativa contribui não só para ganhos físicos, mas também para motivação e aderência ao exercício físico. Esta motivação para a fidelização à modalidade se dá por duas maneiras: de modo extrínseco, envolvendo fatores financeiros e sociais; ou de modo intrínseco, cuja prática está relacionada diretamente com o prazer e satisfação pessoal (MASSARELLA e WINTERSTEIN, 2009).

A motivação faz parte do conjunto de fatores positivos em que o exercício físico, mais especificamente a corrida, aproxima as pessoas desta prática. Sua escolha está relacionada diretamente com a prevenção de doenças, aumento da aptidão física, busca ao lazer, ou até mesmo, conquista de padrão estético (MOURA et al., 2010). Em razão disso, é possível observar a crescente popularização da corrida em diversos locais públicos, como em ruas, praças, parques, avenidas, entre outros (MASSARELLA e WINTERSTEIN, 2009). Diante deste cenário, diversas empresas estão cada vez mais interessadas em investir nas provas da corrida de rua, desde que se apresentem de maneira bem estruturada e organizada pelos responsáveis deste evento (PEDRO e BASTOS, 2010).

Embora tenha aumentado a aderência às corridas de rua devido a sua praticidade, benefícios à saúde, baixo custo e maior número de provas criadas, poucos estudos são direcionados a identificação do perfil sociodemográfico, como também sobre suas preferências nas formas de treinamentos e competições que mais desejam participar. Bastos et al. (2009) em uma revisão sobre a produção científica em corrida de rua, observaram que, há elevada predominância de estudos voltados a área médica e nada foi investigado sobre a relevância econômica e social, em especial, sobre a administração e marketing de corridas de rua. Isto revela a necessidade do aumento das investigações a cerca dos corredores de rua, visando contribuir, ainda mais, para o crescimento e evolução da modalidade, através da elaboração e oferta de treinamentos e competições adequados a população. Portanto, o objetivo desse estudo foi analisar o perfil sociodemográfico e características relacionadas a treinamento e competições de corredores de rua do estado de Sergipe. Além disso, propor parâmetros para qualificar a atuação do profissional de Educação Física no desenvolvimento dessa modalidade.

## **Materiais e Métodos**

### ***Amostra***

Constituiu-se por 80 participantes de prova de corrida de rua em Sergipe. A seleção foi feita por critério de conveniência em uma prova de 8 km, realizada no mês de julho do ano de 2011, em Aracaju. Foram incluídos

indivíduos de ambos os gêneros a partir dos 18 anos de idade, residentes no Estado de Sergipe.

### ***Instrumentos e Material***

Utilizou-se um questionário composto por 13 questões, sendo 12 objetivas e uma subjetiva (anexo 2), referentes a perfil sociodemográfico e características relacionadas a treinamento e competição de corrida de rua. Esse material elaborado a partir de pequenas adaptações do questionário validado por Palhares e Bastos (2010).

### ***Procedimentos para Coleta de Dados***

Previamente a coleta de dados, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade Federal de Sergipe sob número de protocolo 0208.0.107.000-11. Após a aprovação, os pesquisadores compareceram ao evento previamente escolhido e apresentaram aos corredores uma breve descrição do estudo, aqueles que se voluntariaram assinaram termo de consentimento livre e esclarecido (anexo 1), de acordo com as normas do Conselho Nacional de Saúde Resolução nº 196/96. Após a assinatura, todos receberam uma cópia do questionário. Quando necessário, os participantes foram auxiliados pelo pesquisador na interpretação do questionário.

### ***Análise dos Dados***

Para análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva, através da distribuição percentual obtida em cada resposta das questões objetivas, por meio de tabelas e figuras, sendo descartadas as não respondidas, rasuradas ou com mais alternativas marcadas além do permitido. Também foram calculados a média e o desvio padrão para questões subjetivas. Quando apropriado, o teste de Qui-quadrado ( $\chi^2$ ) para verificar potenciais diferenças entre as variáveis categóricas. Variáveis com frequência inferior a 5 foram agrupadas em categorias afins. O nível de significância adotado foi ( $\alpha$ )  $P = 0,05$ .

## **Resultados**

Os valores absolutos e percentuais, referentes a características sociodemográficas se encontram na Tabela 1. O perfil da amostra constituiu-se, em sua maioria, de indivíduos do gênero masculino (72,2%), cor de pele parda (62,8%), faixa etária entre 45 a 59 anos (29,1%), casados (60,8%) e colegial completo como grau de instrução (37,2%).

**TABELA 1**  
**Características sociodemográficas**

Variável		Absoluto	%	$\chi^2_{\text{Calc}}$ (P)
<b>Gênero</b>	Masculino	57	72,2 <sup>a</sup>	7,72 (0,005)
	Feminino	22	27,8	
<b>Cor de pele</b>	Branco	12	15,4	19,5 (0,001)
	Preto	11	14,1	
	Pardo	49	62,8 <sup>a</sup>	
	Amarelo/Indígena	6	7,7	
<b>Faixa etária</b>	18 a 24 anos	9	11,4	7,74 (0,171)
	25 a 29 anos	11	13,9	
	30 a 34 anos	8	10,1	
	35 a 39 anos	11	13,9	
	40 a 44 anos	13	16,5	
	>45	27	34,2	
<b>Estado civil</b>	Solteiro	21	26,6	24,4 (0,001)
	Casado/União estável	52	65,9 <sup>a</sup>	
	Viúvo/Divorciado	6	7,6	
<b>Grau de instrução</b>	Analfabeto/Primário completo	11	14,1	7,61 (0,107)
	Ginásio completo	15	19,2	
	Colegial completo	29	37,2	
	Superior completo	9	11,5	
	Pós-graduado	14	17,9	

<sup>a</sup> diferença significativa ( $P < 0,05$ ) para as frequências obtidas.

O perfil associado a treinamento de corrida de rua (Tabela 2), de acordo com esta pesquisa, apresentou a preferência em três dias semanais (38,5%), com duração média de  $57,7 \pm 22,3$  minutos. A média de prática da modalidade consistiu em  $7,1 \pm 8,3$  anos. Não houve diferença significativa ( $\chi^2_{\text{Calc}} = 0,18$ ,  $P = 0,671$ ) entre os corredores que afirmaram receber (53,8%) algum acompanhamento durante a prática e os que não recebem (47,2%). Os principais motivos de aderência a prática de corrida de rua consistiu-se em saúde (37,0%), lazer (17,7%) e auto-estima (10,4%), para este item, foi permitido marcar no máximo três opções.

**TABELA 2**  
**Características associadas a treinamento de corrida de rua**

Variável		Absoluta	%	$\chi^2_{\text{Calc.}}$ (P)
Número de treinos	1 vez	5	6,4	18,9 (0,004)
	2 vezes	10	12,8	
	3 vezes	30	38,5 <sup>a</sup>	
	4 vezes	15	19,2	
	5 vezes	5	6,4	
	6 vezes	8	10,3	
	Todos os dias	5	6,4	
Acompanhamento durante o treinamento	Não	42	47,2 <sup>a</sup>	15,8 (0,001)
	Nutricionista	9	10,1 <sup>b</sup>	
	Médico/fisioterapeuta	12	13,4 <sup>b</sup>	
	Prof. Ed. Física	26	29,2 <sup>c</sup>	
Motivo de aderência	Saúde	71	37,0 <sup>a</sup>	30,1 (0,001)
	Aparência/peso	13	6,8 <sup>b</sup>	
	Socialização/apoio ao cônjuge	11	5,7 <sup>b</sup>	
	Profissão	10	5,2 <sup>b</sup>	
	Auto-estima	20	10,4 <sup>ab</sup>	
	Humor/depressão/indicação médica	10	5,2 <sup>b</sup>	
	Ar livre/Estresse Lazer	11	5,7 <sup>b</sup>	
	12	6,3 <sup>b</sup>		
	34	17,7 <sup>ab</sup>		

<sup>a, b</sup> diferença significativa ( $P < 0,05$ ) para as frequências obtidas.

Quanto às competições (Tabela 3), o objetivo para participação mais visado foi saúde (32,2%), seguido de diversão (23,5%) e superação (23%), para este item foi permitido assinalar no máximo três alternativas. A predominância do número de provas por ano foi superior a cinco vezes (67,9%). As provas mais frequentadas foram de 5 a 10 km (32,9%), seguido de 10 a 15 km (25%) e meia maratona (15,9%). Assim como o item anterior, foi permitido assinalar no máximo três opções.

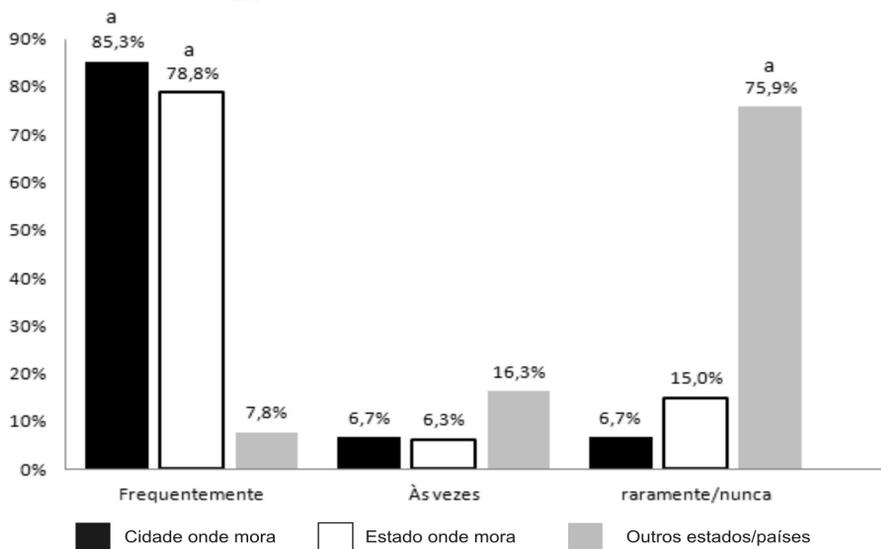
**TABELA 3**  
**Características associadas a competições de corrida de rua**

Variável		Absoluto	%	$\chi^2_{\text{Calc.}} (P)$
Objetivo	Saúde	59 <sup>a</sup>	32,2 <sup>a</sup>	12,2 (0,016)
	Superação	42 <sup>a</sup>	23 <sup>a</sup>	
	Diversão	43 <sup>a</sup>	23,5 <sup>a</sup>	
	Desestresse/Obrigaçã	19 <sup>b</sup>	10,3	
	Socialização	20 <sup>b</sup>	10,9	
Número de provas ao ano	1 a 2 vezes	62	7,7	35,6 (0,001)
	3 vezes	9	11,5	
	4 a 5 vezes	10	12,8	
	>5 vezes	53	67,9 <sup>a</sup>	
Tipos de prova	Até 5 km	21	12,8 <sup>ab</sup>	27,0 (0,001)
	5 a 10 km	54	32,9 <sup>a</sup>	
	10 a 15 km	41	25 <sup>ab</sup>	
	Meia maratona	26	15,9 <sup>ab</sup>	
	Maratona/Ultra maratona	7	4,2 <sup>b</sup>	
	Aventura/Revezamento	7	4,2 <sup>b</sup>	
Corrida noturna	8	4,9 <sup>b</sup>		

a, b diferença significativa ( $P < 0,05$ ) para as frequências obtidas.

De acordo com a Figura 1, a maioria dos corredores participam frequentemente de provas na cidade (87,7%) e no estado (78,6%). Em outros estados, a predominância foi de nunca ter participado (40,9%), seguido de às vezes (31%) e frequentemente e raramente com valor percentual de 14,1% ambos. Com relação a outros países, 97,1% disseram nunca ter participado.

**FIGURA 1**  
**Local onde costuma participar de provas de corrida de rua. <sup>a</sup> diferença significativa ( $\chi^2_{\text{Calc.}} = 171, P = 0,001$ ) para as frequências obtidas.**



## Discussão

O presente trabalho teve por objetivo analisar o perfil sociodemográfico e características relacionadas a treinamento e competições de corredores de rua do estado de Sergipe. Além disso, propor parâmetros para qualificar a atuação do profissional de Educação Física no desenvolvimento dessa modalidade. Dentre os principais achados verificou-se que há maior participação de homens, predominantemente entre 45 e 59 anos que participam, em sua maioria, de provas realizadas no estado. Segundo Bastos et al. (2009) há uma carência de estudos sobre a relevância econômica e social das corridas de rua. Tais investigações podem contribuir, para o crescimento da modalidade, através da elaboração e oferta de treinamentos e competições adequados a população. Os principais resultados são semelhantes aos obtidos por Palhares e Bastos (2010), no estudo do perfil de corredores e características de consumo de provas de corrida de rua em amostra selecionada por conveniência.

No que se refere à cor de pele, a maioria se autodeclararam pardos. Por outro lado, os trabalhos de Truccolo, Maduro e Feijó (2008) e Palhares e Bastos (2010) encontraram a predominância da cor branca com 92,6% e 76% respectivamente. Contudo, estes estudos foram realizados em corredores das cidades de Porto Alegre e São Paulo, onde segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 2010, através do censo demográfico, constatou a predominância da cor de pele branca também nos habitantes dessas cidades. Diferente do estado de Sergipe, onde a maior parte da população é parda.

A faixa etária de maior prevalência entre os entrevistados foi de 45 a 59 anos, resultado semelhante à pesquisa realizada por Palhares e Bastos (2010). A maior prevalência de indivíduos nesta faixa etária possivelmente explica as principais razões para a aderência na amostra medida (saúde, lazer e auto-estima, respectivamente). Segundo Balbinotti et al. (2007) estes são os fatores que mais estimulam corredores, independente do gênero. Em relação à auto-estima, Truccolo, Maduro e Feijó (2008) afirmam que corredores enxergarem o exercício como um desafio, e conseguirem realizá-lo com sucesso, acaba promovendo a melhora no desenvolvimento de competências e estratégias e, por consequência, elevam sua auto-estima. Ademais, nesta fase da vida, o corpo sofre perdas fisiológicas contínuas, gerando limitações e conseqüentemente, menor qualidade de vida (SILVA, 2009). Acredita-se também, que a faixa etária foi determinante nos motivos mais prevalentes para a participação em competições (saúde, diversão e superação). Estes dados corroboram com o levantamento de Salgado e Chacon-Mikahil (2006) no número anual de corredores associados e inscritos nas competições organizadas pela CORPORE, na qual, segundo a própria entidade, revela crescimento em função da busca pela qualidade de vida, do prazer, do convívio social e de conquistas. Acredita-se que essas

características encontradas no presente estudo acompanham as razões apontadas no crescimento do número de competidores nesta modalidade.

Seguindo esta linha argumentação, acredita-se que a faixa etária e os objetivos para aderência e participação em competições sejam determinantes da frequência semanal de treino, pois a maioria treina três vezes por semana, aproximadamente uma hora por sessão. Uma vez que os objetivos não são competitivos, a frequência semanal de treinamento seja suficiente para a manutenção da saúde e prática da corrida como opção de lazer (TRUCCOLO, MADURO & FEIJÓ, 2008). Pertinente a este resultado, foi identificada a predominância de corredores que costumam participar em provas de 5 a 10 km, acredita-se que para completar este tipo de prova 30 minutos de treinamento semanal sejam suficientes. Outro fator que explica este resultado, é o fato da coleta ter acontecido em competição de 8 km.

Em relação ao estado civil, 65,9 % afirmaram possuir algum conjugue, seja ele casado (60,8%) ou em união estável (5,1%). De acordo com Andreotti e Okuma (2003), o incentivo para a atividade física, e a adesão inicial de idosos a prática de atividades físicas, é mais efetiva em casados frente aos solteiros. Isto explica a predominância do estado civil encontrada no presente estudo, de fato das pessoas que possuem cônjuge tendem a fidelizar quando os dois praticam a mesma modalidade, pois há o incentivo mútuo, tornando a pratica hábito familiar (INTERDONATO et al., 2003).

O grau de instrução de maior prevalência na amostra foi o colegial completo (37,2%). Estes dados contrapõem os achados de outros estudos sobre corrida de rua no Brasil (PALHARES e BASTOS, 2010; TRUCCOLO, MADURO e FEIJÓ, 2008; PAZIN et al., 2008), que foram unânimes em apontar a pós-graduação e o ensino superior completo como mais prevalentes. Possivelmente, isso pode ter ocorrido por particularidade regional, visto que todos foram investigados em regiões próximas (Sul e Sudeste) do Brasil, onde segundo Fernandes (2003), a taxa de escolaridade é superior comparado ao Nordeste. Além disso, precisamente no estado de Sergipe, de acordo com o IBGE (2004), há uma das menores média de tempo de estudo no país, com somente 6,1 anos na população acima de 14 anos de idade.

Quanto ao local onde costuma fazer provas de corrida de rua, a maioria declarou participar frequentemente na cidade e no estado onde moram. Estes dados, como os demais levantados no presentes estudo podem ser utilizados por empresários professores de educação física que tenham interesse em organizar clubes de corrida. Segundo Júnior et al. (2010) a presença do profissional para orientação motiva os alunos a treinar e competir, ademais, a prescrição orientada pode reduzir o risco de lesões. De fato, Hino et al. (2009) observaram que corredores que recebem orientação profissional sofrem menos lesões. Provas de corrida de rua representam um filão de mercado para a educação física, a maior parte dos entrevistados

afirmou participar mais de cinco provas ao ano. Ademais, quase metade da amostra estudada não recebe orientação para treinar. Segundo Salgado e Chacon-Mikahil (2006), a popularização da corrida e a oferta de mais competições, acabam propiciando os corredores a participarem de vários eventos no ano. Ademais, a facilidade para a prática da modalidade possivelmente contribua para manutenção ao longo dos anos, pois, a média do tempo de prática foi de 7,1 anos, porém, o desvio padrão apresentou-se maior que a própria média. Isso retrata a existência de corredores praticantes da modalidade há poucos meses, como também aqueles mais experientes, que vivenciam essa prática há vários anos.

## Considerações Finais

Embora a corrida de rua venha cada vez mais conquistando novos praticantes, ainda assim, a presença das mulheres em competições ocorre de forma discreta. Constata-se a predominância de corredores casados ou com união estável de faixa etária entre 45 a 59 anos, motivada pelos benefícios à saúde, lazer e a melhoria da auto-estima. A maioria treina três dias na semana aproximadamente uma hora por sessão e competem em Aracaju ou no estado. Com base nesses dados, se faz necessário mais incentivo à prática feminina, considerando a predominância do estado civil, sugere-se a promoção de mais corridas de revezamento, visto que a maior parte dos corredores possui cônjuge, e que essa iniciativa pode proporcionar a participação dos companheiros dos competidores, e por consequência acabem aderindo também ao esporte.

O presente estudo também aponta a prevalência tanto de corredores novatos, que praticam esse esporte há poucos meses, como aqueles mais experientes, que praticam há vários anos. As corridas de rua ainda podem ser amplamente exploradas por profissionais no sentido de orientar a prática pois foi elevada a prevalência de corredores que treinam por conta própria, sem orientação. A prescrição adequada ajudará os participantes a conquistarem seus objetivos sem que haja maiores riscos a saúde.

## Referências Bibliográficas

- ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista paulista de educação física**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-153, 2003.
- BALBINOTTI, M. A. A. Dimensões motivações de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção pesquisa em educação física**. Jundiá, v. 6, n. 2, p. 73-80, 2007.
- BASTOS, F.C.; PEDRO, M.A.D.; PALHARES, J.M. Corrida de rua: análise da produção científica em universidades paulistas. **Revista Mineira de Educação Física** Viçosa, v.17, n.2, p.76-86, 2009.

- COGO, A. C.; SUNÉ F. **Treinamento intervalado para atletas amadores de corrida de rua: buscando a intensidade ideal**. 2009, 54 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Licenciatura) Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.
- HINO, A.K.F.; REIS, R.S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C.R.; FERMINO, R.C. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v.15,n.1, p.36-9, 2009.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **IBGE Cidades**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1>, acesso em 20 de outubro de 2011.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Em média, brasileiro não conclui ensino fundamental, e idosos são analfabetos funcionais**. Disponível em: [http://ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia\\_visualiza.php?id\\_noticia=580&id\\_pagina=1](http://ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=580&id_pagina=1), acesso em 23 de outubro de 2011.
- FERNANDES, C. M. Desigualdades de rendimentos e educação no Brasil: alguns indicadores de diferenças regionais. **Revista econômica**, Niterói, v. 3, n. 2, p. 231-250, 2003.
- JÚNIOR, M.T.; MENEZES, J.W.L.; GARCIA, F.M.; COICEIRO, G.A. Estudo comparativo entre praticantes de corrida de rua freqüentadores da Lagoa Rodrigo de Freitas. **Lecturas**, Buenos Aires, v.15, n.150, p.1-11, 2010.
- INTERDONATO, G.C.; MIARKA, B.; OLIVEIRA, A.R.; GORGATTI, M.G. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz**, Rio claro, v.14, n.1, p.63-6, 2008.
- MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN P. J. A Motivação intrínseca e o estado mental *Flow* em corredores de rua. **Revista movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 45-68, 2009.
- MOURA, C.A.; PALMA, A.; FILHO, P.N.C.; ALMEIDA, N.M. Características associadas aos corredores de rua da maratona do Rio de Janeiro. **Fitness e performance journal**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 106-112, 2010.
- PALHARES, J. M.; BASTOS, F. C. **Perfil de corredores e característica de consumo de provas de corrida de rua**. 2010, 23 p. Relatório Final (Iniciação Científica) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo.
- PAZIN, J.; DUARTE, M.F.S.; POETA, L.S.; GOMES, M.A. Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, Florianópolis, v. 10, n. 3, p. 277-282, 2008.
- PEDERSEN, B.K.; SALTIN, B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. **Scandinavian journal of medicine and science in sports**, Stockholm, v. 16, n. 1, p. 3-63, 2006.
- PEDRO, M. A. D.; BASTOS, F. C. **Corridas de rua: estratégias de marketing de empresas organizadoras de eventos**. 2010, 19 p. Monografia (Graduação em Bacharel em Esporte) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo.
- ROSA, D.A.; MELLO, M.T.; SOUZA-FORMIGONI, M.L.O. Dependência da prática de exercícios físicos: estudo com maratonistas brasileiros. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v.9,n.1, p.9-14, 2003.

- SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e praticantes. **Revista da faculdade de educação física da UNICAMP**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 90-99, 2006.
- SILVA, M. S. A. **Corra: guia completo de corrida, treino e qualidade de vida**. 1 ed. São Paulo: Academia de inteligência, 2009.
- TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ E. A. Fatores motivacionais a adesão a grupos de corrida. **Motriz**, Rio Claro, v.14, n.2, p. 108-114, 2008.