

A INICIAÇÃO TARDIA EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA NA CIDADE DE AVARÉ-SP

FERNANDES DA CRUZ, Leandro¹

PEREIRA ALVES, Alex²

Email: leandro.fdc@hotmail.com

RESUMO: Mensurar os fatores que contribuem para a iniciação esportiva pode ser fundamental para a análise dos treinadores a partir deste momento pensar na organização dos seus treinamentos, e caminhos a seguir, o conhecimento destas características que desencadeiam o interesse pelo esporte, pode contribuir para o sucesso do atleta. Desta forma este trabalho irá apontar assuntos fundamentais referentes a iniciação na corrida de rua, tais como: os benefícios a partir da iniciação tardia, a iniciação na infância e adolescência, de como esses atletas chegam para os treinadores, e quais os reais resultados que eles almejam. Entretanto, é de suma importância apontar fatores que levam as pessoas a iniciarem a prática da corrida. Desta forma, o objetivo deste estudo foi identificar os fatores que levaram as pessoas a praticar essa modalidade. O trabalho foi baseado em artigos científicos e pesquisa de campo, a técnica para a coleta de dados foi uma entrevista semiestruturada e a análise foi qualitativa.

Palavras-chave: atletismo, iniciação esportiva tardia e treinador esportivo

¹ Leandro Fernandes da Cruz – Graduação Adaptação Bacharel em Educação Física. FREA/FIRA – Faculdades Integradas Regionais de Avaré. 18700-902. Avaré-SP. leandro.fdc@hotmail.com

² Orientador Professor Alex de Pereira Alves – FREA/FIRA- Faculdades Integradas Regionais de Avaré - 18700-902 – Avaré- SP-Brasil.- Especialista em futsal pela universidade Gama Filho. Alexed.fisica@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Entender os fatores que contribuem para a iniciação tardia esportiva no atletismo nas provas de corrida de rua, poderá contribuir para o desenvolvimento de habilidades e competências dos profissionais de educação física, pois buscar a promoção da saúde, combate a obesidade, integração social e um novo estilo de vida, pode trazer benefícios constantes e diários se praticada e prescrita corretamente.

Mas o que levam as pessoas a aderirem essa modalidade? Em que este esporte pode contribuir para desenvolver as capacidades físicas? Quais os fatores que contribuem para a iniciação esportiva tardia em atletas amadores? A partir dos conteúdos apresentados, e para responder adequadamente ao objetivo desta pesquisa, foi possível formular a seguinte questão central: Quais os principais motivos que levam corredores de rua amadores e com diferentes tempos de prática ao exercício regular da corrida? Em concordância as palavras anteriores (TRUCCOLO, MADURO, FEIJÓ, 2008), enfatizou-se que a saúde, autoestima e praticar atividades físicas ao ar livre são essenciais influenciadores para a iniciação da corrida.

Reforçando essa ideia, entende-se que a boa pratica desta modalidade, adere condições físicas positivas tais como : batimento do coração reduzido, o tornando mais eficiente em repouso, reduz o peso corporal, sendo a gordura ruim, e com todos esses benefícios ainda traz a diminuição de se contrair doenças relacionadas ao coração como: infarto, níveis de estresse baixos, combate a depressão ansiedade e melhor desempenho sexual segundo diz (FIXX, 1977). O objetivo desta pesquisa será avaliar quais os fatores que incentivam a pratica da corrida de rua em atletas amadores na cidade de Avaré-SP. Este trabalho trata-se de uma pesquisa de campo, e a técnica para coletar os dados será utilizada uma entrevista semiestruturada através de 4 perguntas para todos os entrevistados, onde irão assinar um termo de consentimento livre autorizando a pesquisa, a análise dos dados será qualitativa, os recursos utilizados serão com a utilização de materiais

sendo, um gravador e anotação em folha por escrito das perguntas e respostas individuais de todos.

2. REFERENCIAL HISTÓRICO CULTURAL DAS CORRIDAS DE RUA

De uns anos para cá com a tecnologia em alta, o aspecto saúde está sendo deixado de lado, fazendo com que a máquina humana esteja sujeita a enfermidades, devido aos maus hábitos sedentários, indo contra nossos ancestrais que se deslocavam até 40km de distância para a prática de sua sobrevivência para caçar, pescar e garantir sua existência, de acordo com (SALGADO, 2006). Um levantamento da (CORPORE 2004), (empresa organizadora de provas de corrida de rua em São Paulo) reforça ainda mais esses dados, mostrando que, realmente, o aumento de participantes nestas provas é muito grande: enquanto que, em 1997, o número de participantes era por volta de 9.430 inscritos, em 2004, esse número saltou para perto de 82 mil participantes. Dando seguimento aos dados anteriores, no Brasil a corrida de rua iniciou-se por volta de 1912, sendo executada pelo jornal o Estado de São Paulo com o nome de “o estadinho” segundo (SALGADO e CHACON-MIKAHIL, 2006).

3. INICIAÇÃO ESPORTIVA

INICIAÇÃO ESPORTIVA NA INFÂNCIA: A partir dos estudos de Blázquez Sánchez, (1999); Moreno et al, (2000); Contreras, La Torre e Velazquez, (2001) descrevem-no de maneira bastante diversa, dividindo-o em definições que consideram a IE (iniciação esportiva) como um o processo, outras como um produto e as mais amplas como ambas, ou seja, produto e processo. Moreno et al (2000) definem iniciação esportiva como um processo de ensino-aprendizagem para a aquisição da capacidade de execução prática e conhecimento de um esporte, considerando este conhecimento o contato com o esporte até ser capaz de praticá-lo com adequação à sua estrutura funcional.

INICIAÇÃO ESPORTIVA NA ADOLESCENCIA: Os seguintes autores salientam que para os adolescentes devem ser pontuadas variações de movimentos

na iniciação esportiva, Greco (1998), Paes (2002), Kroger e Roth (2002). Dando seguimento, o ambiente pode proporcionar situações extraordinárias que possibilitem o desenvolvimento das habilidades de forma livre.

INICIAÇÃO ESPORTIVA TARDIA: É comum encontrar materiais na literatura sobre a iniciação esportiva para crianças tanto no geral quanto para uma modalidade esportiva específica, como por exemplo a corrida. Entretanto, há muitos adultos espalhados pelo mundo com dificuldades de se inserir em alguma atividade em meio ao esporte, muitas das vezes por falta de divulgação, por meio de internet, noticiários ou até mesmo no cotidiano que dificilmente se ouve comentários sobre grupos de corrida para atletas acima de 25 anos (SILVA, 2008).

Para Gallahue e Ozman (2003, p, 434), quando se aprende alguma técnica ou movimento corretamente, fica difícil de ser modificada, pois o ser humano tem uma alta capacidade para armazenar informações ao longo da vida, e após atingir a maturidade do desenvolvimento motor é necessário um trabalho minucioso e paciente para mudar aquilo que foi aprendido.

Guedes e Guedes (1997) definem o desenvolvimento como uma sequência de modificação evolutiva nas funções orgânicas que ocorrem no nível de funcionamento de uma pessoa com o passar do tempo e durante toda a vida. Tanil et al (1988) afirmam que o desenvolvimento motor é um processo contínuo e demorado, e que acontece ao longo de toda a vida.

De acordo com Caetano, Silveira e Gobbi (2005), o desenvolvimento motor é um processo de alterações no nível de funcionamento de um indivíduo que irá proporcionar maior capacidade de controle de movimentos ao longo do tempo, e ainda afirmam que essa contínua mudança de comportamento se processa pela interação entre as exigências da tarefa (física e mecânica), da biologia do indivíduo (hereditariedade, natureza e fatores intrínsecos, restrições estruturais funcionais), do ambiente (físico e sócio cultural, fatores ligados à aprendizagem ou experiência), dando características de que pode ser um processo duradouro durante todo o ciclo de vida. Portanto refere-se que a cada período de maturação do indivíduo conforme a fase adulta é mais difícil de assimilar técnicas ou movimentos, mas cabe ao profissional educador físico fazer certas adaptações se adequando ao atleta para

que haja evolução. Logo, o aprendizado de uma modalidade em uma fase tardia pode ser concretizado, em especial, por meio de métodos de ensino, vivência, aprendizagem e procedimentos pedagógicos adequados, sendo aproveitada a conclusão dos estágios de maturação da idade adulta e melhor condição de compreensão dos sistemas táticos e das necessidades técnicas que destes emergem.

4. ESTRATÉGIAS NA CORRIDA QUANTO Á VARIÁVEIS FISIOLÓGICAS

É conhecida como estratégia ergogênica, qualquer técnica de treinamento, artifício mecânico, prática nutricional, método farmacológico, ou técnica psicológica que podem melhorar o desempenho e / ou treinamento (Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva, 2010). Durante uma prova podemos ter mudanças na estratégia devido a algumas variáveis fisiológicas sendo algumas delas: auto estresse cardiovascular, variações na frequência respiratória e cardíaca, sendo fatores determinantes para o resultado final, em concordância com (BILLAT et al., 2006; NIELSEN et al., 2001). Dessa forma, acredita-se que diversos mecanismos estão envolvidos na estratégia de corrida, podendo altera-la a todo momento. Contudo, essas variáveis parecem ser dependentes da duração do evento realizado. Em eventos de curta duração os estoques de substratos intramusculares e as alterações metabólicas influenciam diretamente a estratégia de corrida (FOSTER et al., 1994; JONES et al., 2008). Mitos e equívocos sobre a fisiologia humana e como ela pode ser otimizada por meio de treinamento, nutrição, farmacologia e estratégias de desempenho, são abundantes tanto em atletas recreativos quanto em atletas competitivos, e nas corridas de resistência isto não é exceção (RAPAPORT, 2010).

4.1 ABORDAGENS QUANTO AO TREINADOR ESPORTIVO

Durante todo o treinamento o treinador deve star atento aos seus atletas não apenas no desenvolvimento físico, mas também para as execuções técnica, tática e psicológica. Deve haver igualdade paralela quanto á esses requisitos, por que se não estiverem no mesmo nível, pode causar uma discrepância entre o aspecto do planejamento, fazendo com que o atleta não atinja seu potencial máximo para o desempenho (WEINECK, 2003).

5. CORRIDA DE RUA ADESÃO AO MEIO ESPORTIVO COMO QUALIDADE DE VIDA

A realização de atividades aeróbias, incluindo a corrida, é um fator que está sendo considerado por vários praticantes como um importantíssimo aliado para uma condição e estilo de vida saudável e prazerosa que a curto médio e longo prazo pode acarretar em inúmeros benefícios e melhor ainda, um indivíduo fisicamente, fisiologicamente e socialmente preparado e mais ativo para as adversidades do dia a dia do ser humano.

Atualmente esta opinião tem sido reforçada por estudos que unem a prática regular de exercícios aeróbicos a tais benefícios como baixa concentração de triglicerídeos(TG), gorduras ruins como(LDL), e do colesterol total(CT), (SCHAAN et al., 2004). Em concomitante há um de lipoproteínas de melhor qualidade e alta densidade (HDL), massa corporal magra (COELHO et al., 2005) e taxa metabólica basal (CAMBRI et al., 2006). Com isto, as alterações citadas são observadas tanto em pessoas ativas ou atletas, também como diabéticos e sedentários (VOORRIPS et al., 1993).

Com isso, em relação ao indivíduo humano, são mudanças naturais oriundas do envelhecimento, a perda auto estima, sedentarismo, aumento da taxa de colesterol, devido a não ter convivência com a atividade física, por este motivo, nunca será tarde para se começar algo novo, e se tratando de saúde e bem estar, é plausível a iniciativa da prática esportiva Caradec, V. (2011). Em estudos realizados Deci e Ryan(1985), sobre a personalidade humana e motivação, desenvolveram a TAD (teoria da autodeterminação), que parte do entendimento de que uma pessoa saudável pode ser curiosa e ativa, e demonstram ser pró ativas para aprender assuntos novos e explorar, e no geral não precisam de incentivos extras para tais atitudes.

6. METODOLOGIA

Este trabalho Foi realizado com base em artigos científicos e pesquisas da internet, com uma pesquisa de campo e a técnica para coletas de dados foi uma entrevista semiestruturada e os dados foram utilizados de forma qualitativa, tendo

amostras com 5 homens e 5 mulheres entre 25 e 60 anos, utilizando 4 perguntas de caráter pessoal e individual.

7. RESULTADOS E DISCUÇÕES

Após a realização da pesquisa observou-se que, tendo como base as respostas, referente a pergunta N°1- o principal objetivo entre os entrevistados foi a perda de peso (tecido adiposo/gordura ruim LDL) e a melhora na qualidade de vida. N°2- foram respostas divididas sendo que apenas 2 dos entrevistados não tiveram e ainda não tem nenhum acompanhamento médico e nem profissional, e 4 relataram ter apenas o acompanhamento de um profissional da área de educação física e 4 obtém um acompanhamento regular tanto da área médica quanto da educação física. N°3- em 50% dos entrevistados foram os 2 fatores tanto pela coordenação dos movimentos técnicos quanto a respiração por que por estarem iniciando na modalidade não sabiam lidar com o seu corpo no momento dos treinamentos e sofriam mais para controlar os gestos técnicos com a respiração e 50% foi apenas a respiração pois relataram no início muita falta de ar e fadiga por não saberem ter o controle de inspiração e expiração no momento do treino para um melhor desempenho. N°4- 100% dos entrevistados relataram melhoras visíveis em nível de saúde, bem estar físico, mental e social, disposição para as atividades diárias como trabalhar e executar serviços domésticos do dia a dia, pararam de sentir dores como na lombar, enxaquecas, e o principal objetivo alcançado foi a diminuição da massa corporal. Por fim este trabalho concluiu de que mesmo sendo tardia, a iniciação na modalidade traz inúmeros benefícios ao praticante e garante uma longevidade não só esportiva mas de seu prolongamento referente a vida. E que fatores extraordinários são influenciadores para a iniciação esportiva.

8. CONCLUSÃO

De acordo com os resultados e discussões verificou-se que os relatos colhidos dos atletas avareenses, nos quais eram sedentários antes de praticar a modalidade, e com idade entre 25 e 60 anos, comprovou que não faziam nenhum exercício físico, sem vida social e até mesmo com alguma enfermidade, e que foram apresentados ao esporte por amigos ou familiares ou por necessidade mesmo da pratica de uma atividade esportiva e que hoje não largam mais este esporte, por que para os

corredores “correr é um vício tão bom que a cada dia aumenta mais a vontade de se conquistar mais e mais quilômetros.

Nunca é tarde para se começar a prática da corrida, desde que seja acompanhada por um profissional da educação física e todo o acompanhamento necessário para que se tenha uma vida longa na modalidade. Por fim este trabalho concluiu de que mesmo sendo tardia, a iniciação na modalidade traz inúmeros benefícios ao praticante e garante uma longevidade não só esportiva mas de seu prolongamento referente a vida. E que fatores extraordinários são influenciadores para a iniciação esportiva.

Por fim concluiu-se que, o que levou os entrevistados foram inicialmente a necessidade de praticar algum esporte e por sugestão de amigos ou familiares escolheram a corrida de rua, de que a corrida não se limita apenas no correr, mas sim em aprender técnicas, gestos motores, adquirir resistência aeróbica, força muscular, até mesmo servindo de ajuda para o dia a dia e por fim, a grande melhora na questão “saúde”, onde foram fortíssimos os benefícios obtidos através da corrida de rua.

9. REFERÊNCIAS

BILLAT, V.L.; WESFREID, E.; KAPFER, C.; KORALSZTEIN, J.P.; MEYER, Y. Nonlinear dynamics of heart rate and oxygen uptake in exhaustive 10,000 m runs: influence of constant vs. freely paced. **The Journal of Physiological Sciences, Tokyo, v.56, n.1, p.103-11, 2006.**

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1999) A modo de introducción. In: D. Blázquez Sánchez (Org.) La iniciación deportiva y el deporte escolar, p. 19-45. 4ª edição. **Barcelona, Espanha: INDE Publicaciones.**

CARADEC, V. (2011), «Sexagenários e octogenários diante do envelhecimento do corpo». In M. Goldenberg (Org.), Corpo, Envelhecimento e Felicidade. **Civilização Brasileira, Rio de Janeiro.**

CAETANO, M. J. D.; SILVEIRA, C. R. A.; GOBBI, L. T. B. Desenvolvimento motor de pré escolares no intervalo de 13 meses. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, São Paulo, v. 7 n. 2 p. 513, 2005.** Disponível em: Acesso em: 14 maio 2019.

CAMBRI, L.; SOUZA, M.; MANNRICH, G.; CRUZ, R.; GEVAERD, M. Perfil lipídico, dislipidemias e exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v.8, n.3, p.100-106, 2006.**

<http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao=26> Acesso em: 15 junho 2019.

COELHO, V. G.; CAETANO, L. F.; LIBERTATORE JÚNIOR, R. R.; CORDEIRO, J. A.; SOUZA D. R. S. Perfil lipídico e fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes de medicina. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.85, n.1, p.57-62, 2005.** <http://www.arquivosonline.com.br/2005/8501/volume8501.asp> Acesso em: 15 junho. 2019.

CONTRERAS, O.R., LA TORRE, E. DE, VELÁZQUEZ, R. (2001) Iniciación deportiva. **Madrid, Espanha: Ed. Síntesis.**

CORPORE. Corredores Paulistas Reunidos. Disponível em: Acesso em: 19 maio 2019.

FIXX, F. James. **Guia Completo de Corrida. 7. ed. Rio de Janeiro: Record, 1977.**

FOSTER, C.; SCHRAGER, M.; SNYDER, A.C.; THOMPSON, N.N. Pacing strategy and athletic performance. **Sports Medicine, Auckland, v.17, n.2, p.77-85, 1994.**

GALLAHUE, D.; OZMAN, J. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos, **São Paulo: Phorte Editora, 2003.**

GRECO, P. **Iniciação esportiva universal 2: metodologia da iniciação na escola e no clube.** Belo Horizonte: **Editora UFMG, 1998.**

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes.** São Paulo: **CLR Balieiro, 1997.**

KRÖGER, C.; ROTH, K. **Escola da bola: um ABC para iniciantes nos jogos esportivos.** São Paulo: **Phorte, 2002.**

LAMBERT, E.V.; ST CLAIR GIBSON, A.; NOAKES, T.D. Complex systems model of fatigue: integrative homeostatic control of peripheral physiological systems during exercise in humans. **British Journal of Sports Medicine, Loughborough, v.39, n.1, p.52-62, 2005.**

MORENO, J.H. (2000) **La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento deportivo.** Barcelona, Espanha: **INDE Publicación, 1ª ed.**

NIELSEN, B.; HYLDIG, T.; BIDSTRUP, F.; GONZALEZ-ALONSO, J.; CHRISTOFFERSEN, G.R. Brain activity and fatigue during prolonged exercise in the heat. **Pflügers Archiv: European Journal of Physiology, Berlin, v.442, n.1, p.41-8, 2001.**

PAES, R. R. **A pedagogia do esporte e os jogos coletivos**. In: DE ROSE JUNIOR, D. (Org.). **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002. p.89-98.

RAPOPORT, B. I. Metabolic Factors Limiting Performance in Marathon Runners. **PLOS Computational Biology**. Vol. 6. Núm. 10. 2010. Rivera, F. S. R.; Souza, E. M. T. **Consumo Alimentar de Escolares de uma Comunidade Rural**. **Comunicação em Ciências da Saúde**. Vol. 17. Núm. 2. p.111-119. 2006.

RYAN RM, DECI EL. **Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum; 1985.

SALGADO, V.V. J. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes**.

SALGADO, J.V.V.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. **Corrida de Rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes**. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**. Vol. 4. Núm.1. p. 90-99. 2006.

SCHAAN, B.; HARZHEIM, E.; GUS, I. Perfil de risco cardíaco no diabetes mellitus e na glicemia de jejum alterada. **Revista de Saúde Pública, São Paulo**, v.38, n.4, p.529-36, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v38n4/21082.pdf> Acesso em: 21 maio 2019.

ST CLAIR GIBSON, A.; BADEN, D.A.; LAMBERT, M.I.; LAMBERT, E.V.; HARLEY, Y.X.; HAMPSON, D.; RUSSELL, V.A.; NOAKES, T.D. The conscious perception of the sensation of fatigue. **Sports Medicine, Auckland**, v.33, n.3, p.167-76, 2003.

TANI, G. et al. **Educação Física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**, São Paulo: Edusp, 1988.

TRUCOLLO, A. D.; MADURO P. A.; FEIJÓ E. A.; **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida**. **Rev. Motriz**. Vol. 14. Núm. 2. 2008.

VOORRIPS, L. E.; LEMMINK, K. A. P. M.; HEUVELEN, M. J. G.; BULT, P.; STAVEREN, W. A. The physical condition of elderly women differing in habitual physical activity. **Medicine and Science in Sports and Exercise, Hagerstown**, v.25, n.10,p.1152-1157,1993. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8231760> Acesso em: 15 jun. 2019.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 9. ed. São Paulo: Manole, 2003.

PERGUNTAS

1. Por qual motivo você começou a correr?
2. Você tem algum acompanhamento médico ou de um profissional da área da educação física?
3. No início qual foi a sua maior dificuldade na corrida, o controle da respiração, ou a coordenação dos movimentos técnicos?
4. Você sentiu alguma diferença após começar a correr?

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Concordo em participar, como voluntário, do estudo que tem como pesquisador responsável o aluno Leandro Fernandes da Cruz do curso de Educação Física adaptação em bacharel Fundação Regional Educacional de Avaré, que pode ser contatado pelo e-mail leandro.fdc@hotmail.com e pelos telefones (14) 998126644 e (14) 997672137, residente na rua Dorival Luiz Guerra nº94 Jd Tropical. Tenho ciência de que o estudo tem em vista realizar entrevistas com 10 pessoas, sendo 5 homens e 5 mulheres para a realização de um trabalho de conclusão e estágio da disciplina de graduação intitulada "A iniciação tardia na corrida de rua". Minha participação consistirá em conceder uma entrevista que será gravada e transcrita. Entendo que esse estudo possui finalidade de pesquisa acadêmica, que os dados obtidos não serão divulgados, a não ser com prévia autorização, e que nesse caso será preservado o anonimato dos participantes, assegurando assim minha privacidade. O aluno providenciará uma cópia da transcrição da entrevista para meu conhecimento. Além disso, sei que posso abandonar minha participação na pesquisa quando quiser e que não receberei nenhum pagamento por esta participação.

Assinatura

Avaré, ____ de _____ de 2019