

ANÁLISE DAS CONDIÇÕES CLÍNICAS, QUALIDADE DE VIDA E FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA

Cícero Emerson de Araújo Sena¹

Pedro Antônio Borges Melo²

Aloiso Sampaio Souza³

Guilherme Martins Gomes Fontoura⁴

Rafaela Cristina Araújo Gomes⁵

Rossana Vanessa Dantas de Almeida Marques⁶

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar as condições clínicas, a qualidade de vida e os fatores motivacionais entre praticantes de corrida de rua na cidade de Imperatriz, Maranhão, Brasil. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa. A coleta de dados ocorreu através de três instrumentos: formulário estruturado destinado a caracterizar o perfil dos corredores e os hábitos da prática de corrida de rua; instrumento de pesquisa para aferir a motivação através de um questionário validado denominado “Inventário de motivos para a prática regular de atividades físicas ou esportivas; IMPRAFE-132”; e, para aferir a qualidade de vida utilizou-se o questionário validado “WHOQOL – Bref” em sua versão abreviada para língua portuguesa. Os participantes possuíam idade entre 18 e 62 anos. As variáveis clínicas apontaram os seguintes valores médios: pressão sistólica 126,1 mmHg; pressão diastólica 82,1 mmHg; peso 69,7 kg e altura 1,70 m. A maior parte dos participantes relataram a prática da corrida de rua por 4 a 5 dias (41,3%), com duração média de 30 a 45 minutos (48,8%), realizando essa atividade há pelo menos 2 anos (41,9%). Dimensões motivacionais e a quantidade de dias em que os participantes da pesquisa correm, mostraram associação principalmente no controle de stress, saúde, estética e prazer. As dimensões prazer e saúde foram as que mais impactaram nas respostas dos corredores.

Palavras-chave: Corrida de rua, Motivação, Satisfação pessoal, Qualidade de vida.

ANALYSIS OF CLINICAL CONDITIONS, QUALITY OF LIFE AND MOTIVATIONAL FACTORS AMONG STREET RUNNERS

ABSTRACT

This study aimed to analyze the clinical conditions, quality of life and motivational factors among recreational runners in the city of Imperatriz, Maranhão, Brazil. This is a cross-sectional, descriptive, exploratory study with quantitative approach. Data collection took place through three instruments: a structured form designed to characterize the profile of runners and the habits of street running practice; research instrument to measure motivation through a validated questionnaire called “Inventory of reasons for regular practice of physical or sports activities, IMPRAFE-132”; and, to assess the quality of life, the validated Portuguese version of the abbreviated questionnaire “WHOQOL – Bref” was used. Participants were aged between 18 and 62 years. Clinical variables revealed the following mean values: systolic pressure 126.1 mmHg; diastolic pressure 82.1 mmHg; weight 69.7 kg and height 1.70 m. Most participants reported practicing street running 4 to 5 days a week (41.3%), with an average duration of 30 to 45 minutes (48.8%) and performing this activity for at least 2 years (41.9%). Motivational dimensions and the weekly running frequency of participants demonstrated association mainly in stress control, health, aesthetics and pleasure. Pleasure and health dimensions were the ones that most impacted the runners’ responses.

Keywords: Street Running, Motivation, Sport, Personal Satisfaction, Quality of Life.

Recebido em 27 de abril de 2023. Aprovado em 30 de agosto de 2023

¹ Universidade Federal do Maranhão (UFMA), Imperatriz, Maranhão. emersonlavras@hotmail.com

² Universidade Federal do Maranhão (UFMA), Imperatriz, Maranhão. pedro_melo_94@hotmail.com

³ Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC Bragança), Bragança, Pará. aloisofilho@hotmail.com

⁴ Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC Bragança), Bragança, Pará. guilherme.fontoura@discente.ufma.br

⁵ Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), Rio de Janeiro. rca.gomes@discente.ufma.br

⁶ Universidade Federal do Maranhão (UFMA), Imperatriz, Maranhão. rossana.marques@ufma.br

INTRODUÇÃO

No cenário global, o aumento alarmante das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) tem sido um tema de preocupação crescente (WHO, 2020). Estas patologias, que incluem doenças do aparelho circulatório, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas, representam uma parcela significativa da morbimortalidade em todo o mundo (WHO, 2020; RODULFO, 2019). Elas não apenas impõem um ônus considerável sobre os sistemas de saúde, mas também têm implicações diretas na qualidade de vida das populações afetadas (RODULFO, 2019; ELAGIZI *et al.*, 2020).

Dessa forma, é essencial considerar a inatividade física como um dos principais fatores de risco associados a essas condições fisiopatológicas (WHO, 2020). Os hábitos de vida modernos, marcados pela falta de atividade física regular e padrões alimentares inadequados, têm contribuído para esse cenário preocupante. Enquanto nossos antepassados percorriam diariamente distâncias notáveis em busca de sobrevivência, hoje, a média de deslocamento de um adulto em suas atividades cotidianas mal se aproxima desses valores (MEISSNER *et al.*, 2017).

Portanto, de mudanças drásticas nos padrões de atividade física, a corrida de rua surge como uma prática que tem ganhado popularidade de forma notável. Nos últimos anos, houve um notável incremento no número de adeptos a essa modalidade esportiva (RODULFO, 2019; THUANY *et al.*, 2021). No entanto, apesar desse crescimento, a população global ainda é caracterizada, em grande parte, pela inatividade física e insuficiência de atividade (RODULFO, 2019; THUANY *et al.*, 2021; WHO, 2020).

A corrida de rua, além de ser uma estratégia recomendada por profissionais de saúde para o controle das DCNT, oferece uma ampla gama de benefícios para o organismo. Ela demonstrou melhorar significativamente parâmetros cardiológicos e musculares, promover o aumento do gasto energético e a redução da gordura corporal (ALVES & ROCHA, 2017; SANFELICE *et al.*, 2017). Ademais, a acessibilidade econômica é uma das suas vantagens, uma vez que requer investimentos mínimos em recursos materiais (ALVES & ROCHA, 2017; SANFELICE *et al.*, 2017; OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Contudo, é essencial compreender não apenas os aspectos fisiológicos e clínicos associados à prática da corrida de rua, mas também os fatores motivacionais que influenciam os indivíduos a adotarem essa atividade como parte de seu estilo de vida. Acredita-se que esses fatores desempenhem um papel crucial na satisfação e qualidade de vida dos praticantes amadores de corrida de rua. Portanto, o presente estudo se propôs a analisar as condições clínicas, os motivos que impulsionam essa prática e sua relação com a qualidade de vida entre os corredores amadores na cidade de Imperatriz, Maranhão, Brasil.

MATERIAL E MÉTODOS

Caracterização do Estudo

O estudo foi realizado na cidade de Imperatriz, localizada no sudoeste do estado do Maranhão. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o município possui 1.368,988 km² com uma população estimada de 259.337 habitantes, onde a maioria vive em área urbana (IBGE, 2020). Trata-se de um estudo transversal, descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por corredores de rua residentes no município de Imperatriz-Ma,

Coleta de dados

A amostra em estudo foi não probabilística, pois a coleta de dados ocorreu por conveniência, selecionando 80 corredores que estavam em espaços públicos para a prática esportiva. Os critérios de elegibilidade foram possuir 18 anos de idade ou mais, praticar a corrida de rua de forma amadora (não atletas), residir na cidade de Imperatriz e praticar essa atividade há pelo menos seis meses. Todos os participantes foram devidamente esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa e os procedimentos a serem realizados, os que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão (nº parecer: 3.178.347; CAAE: 04342518.2.0000.5087).

Instrumentos

Para a coleta dos dados foram utilizados três instrumentos. O primeiro foi um formulário estruturado, destinado a caracterizar o perfil sociodemográfico dos corredores e os hábitos da prática de corrida de rua. Itens como idade, sexo, profissão, grau de escolaridade, número de treinos por semana e duração média semanal, tempo de prática de corrida, participação em grupo de corrida (inclusive por redes sociais), são exemplos de questões deste formulário. Adicionalmente, foram incluídas assim com as variáveis clínicas, pressão arterial, peso, altura e índice de massa corpórea (IMC).

O segundo instrumento de pesquisa aferiu a motivação através de um questionário validado denominado “Inventário de motivos para a prática regular de atividades físicas ou esportivas; IMPRAFE-132” (BALBINOTTI *et al.*, 2015), que aborda seis dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividade física ou esportiva, sendo essas: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, totalizando 132 itens agrupados em 22 blocos de seis a seis para cada dimensão.

O terceiro, para aferir a qualidade de vida, utilizou-se o questionário validado “WHOQOL – Bref” (FLECK *et al.*, 2000), em sua versão abreviada para língua portuguesa, que consta de 26 itens divididos nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Para ambos os questionários validados, as respostas foram emitidas em escala bidirecional do tipo *likert*, graduada em cinco pontos, partindo de “isto me motiva pouquíssimo” (1 ponto) até “isto me motiva muitíssimo” (5 pontos).

Análise dos dados

Para análise estatística dos dados utilizou-se o *software IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 26.0. Armonk, NY: IBM Corp), efetuando comparações através dos Testes U de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis, seguido de teste *post-hoc* de Dunn, com nível de confiança de 95% e a significância ao nível $p < 0,05$.

RESULTADOS

O perfil sociodemográfico dos 80 participantes caracterizou-se com a maioria do sexo masculino (51,2%), faixa etária variou entre 18 e 62 anos, com média de 36,7 anos, possuíam ensino médio completo (46,3%), etnia branca (41,3%), estado civil solteiro (45,0%), renda mensal de quatro a seis salários mínimos (42,5%), não tabagistas (83,7%) e não etilistas (60,0%). As variáveis clínicas apontaram os seguintes valores médios: pressão sistólica 126,1 mmHg; pressão diastólica 82,1 mmHg; peso 69,7 kg e altura 1,70 m (Tabela 1).

TABELA 01: Perfil sociodemográfico dos corredores de rua de Imperatriz-Ma.

Variáveis	n	%
Gênero		
Masculino	41	51,2
Feminino	39	48,8
Faixa etária		
18 a 34 anos	31	38,7
35 a 44 anos	27	33,8
45 a 62 anos	22	27,5
Escolaridade		
Ensino fundamental	10	12,6
Ensino médio	37	46,3
Ensino superior	22	27,4
Pós-graduação, mestrado ou doutorado	11	13,7
Etnia		
Branca	33	41,3
Parda	28	35,0
Preta	15	18,7
Amarela	4	5,0
Estado Civil		
Solteiro	36	45,0
Casado	30	37,5
Viúvo	6	7,5
Separação legal	8	10,0
Renda mensal*		
Menos de um salário mínimo	2	2,5
1 a 3 salários mínimos	32	40,0
4 a 6 salários mínimos	34	42,5
7 a 9 salários mínimos	8	10,0
10 ou mais salários mínimos	4	5,0
Fumante		
Não	67	83,7
Sim	13	16,3
Ingestão de bebida alcoólica		
Não	48	60,0
Sim	32	40,0
Classificação Pressão Arterial		
Normal	35	43,8
Pré-hipertensão	35	43,8
Hipertensão estágio 1	10	12,4
Classificação IMC		
Abaixo do peso	2	2,5
Normal	52	65,0
Sobrepeso	26	32,5

Nota: n = frequência simples; % = frequência relativa; *A média do salário mínimo brasileiro é de R\$ 1.212,00 (equivalente a US\$ 224,03).

O perfil desportivo da maior parte dos corredores de rua caracteriza-se por realizar a atividade por 4 a 5 dias (41,3%), com duração média de 30 a 45 minutos (48,8%), realizando

essa atividade há pelo menos 2 anos (41,9%), com os objetivos de sentir-se melhor (20,6%), melhorar a condição muscular (18,1%) e cardiovascular (14,3%) (Tabela 2).

TABELA 02: Práticas desportivas dos corredores de rua de Imperatriz-Ma.

Variáveis	n	%
Quantos dias você corre por semana?		
1 a 2 dias	18	22,5
3 dias	29	36,3
4 a 5 dias	33	41,3
Qual a duração média treino por corrida?		
Menos de 30 minutos	5	6,3
De 30 até 45 minutos	39	48,8
Mais de 45 minutos até 1 hora	26	32,5
Mais de 1 hora	10	12,5
Duração da atividade aeróbias ou anaeróbicas por semana		
91-150 minutos/semana	25	61,0
Mais de 150 minutos/semana	16	39,0
O que influenciou você a participar deste tipo de evento?		
Performance/concorrer com outras pessoas	10	12,5
Estar com o grupo que participo	8	10,0
Atingir metas individuais	11	13,8
Manter a saúde	4	5,0
Não informado	47	58,8
Há quanto tempo você está participando do grupo?		
Menos de 1 ano	4	12,9
De 1 a 2 anos	13	41,9
De 3 a 4 anos	9	29,0
5 anos ou mais	5	16,1
Quais são os seus objetivos para aderir a essa modalidade?		
Manutenção do peso	34	12,3
Melhorar a condição muscular	50	18,1
Competição	19	6,9
Melhorar a condição cardiovascular	40	14,3
Reduzir dores musculares	13	4,7
Reduzir o stress	31	11,2
Melhorar aspectos nutricionais	9	3,2
Sentir-se melhor	57	20,6
Diminuir colesterol	24	8,7

Nota: n = frequência simples; % = frequência relativa.

Em análise comparativa das dimensões motivacionais relacionada aos gêneros, notou-se para as mulheres maior valor médio para a dimensão saúde (68,7) e para os homens a dimensão prazer (73,4). Nesta comparação, a análise estatística inferencial apontou significância estatística somente para a dimensão motivacional prazer ($p = 0,001$) (Tabela 3).

TABELA 03: Dimensões motivacionais conforme o gênero dos corredores de rua de Imperatriz-Ma.

Dimensões Motivacionais	Gênero	Média	DP	p-Valor*
Controle de Stress	Masculino	44,7	23,9	0,677
	Feminino	40,1	18,9	
Saúde	Masculino	65,5	21,4	0,419
	Feminino	68,7	20,1	
Sociabilidade	Masculino	41,5	20,0	0,386
	Feminino	50,3	27,7	
Competitividade	Masculino	28,7	15,4	0,777
	Feminino	31,6	20,1	
Estética	Masculino	46,0	18,8	0,113
	Feminino	52,6	18,8	
Prazer	Masculino	73,4	10,4	0,001
	Feminino	62,3	15,2	

Nota: *Teste U de Mann-Whitney; DP - Desvio padrão.

As dimensões motivacionais também foram analisadas comparativamente a participação em grupos de corrida (tabela 4) e a quantidade de dias que corre (tabela 5). Os resultados apontaram diferenças estatisticamente significante para as dimensões sociabilidade ($p = 0,001$) e competitividade ($p = 0,0001$) relacionada a participação em grupos de corrida, com maiores valores médios para aquele que integram grupos de corrida. Já a comparação entre as dimensões motivacionais e a quantidade de dias em que os participantes da pesquisa correm, mostrou associação estatisticamente significativa em controle de stress ($p = 0,001$), saúde ($p = 0,0001$), estética ($p = 0,014$) e prazer ($p = 0,023$).

TABELA 04: Dimensões motivacionais, conforme a participação em grupos de corrida entre os corredores de rua de Imperatriz-Ma

Dimensões Motivacionais	Grupo de Corrida	Média	DP	p-Valor*
Controle de Stress	Não	42,4	20,7	0,860
	Sim	42,5	23,4	
Saúde	Não	70,5	19,6	0,089
	Sim	61,6	21,5	
Sociabilidade	Não	36,8	15,0	0,001
	Sim	60,0	29,3	
Competitividade	Não	23,4	4,9	0,0001
	Sim	40,7	24,5	
Estética	Não	48,9	18,4	0,854
	Sim	49,7	20,2	
Prazer	Não	69,9	14,1	0,201
	Sim	64,9	13,6	

Nota: *Teste U de Mann-Whitney; DP = Desvio padrão.

TABELA 05: Dimensões motivacionais, conforme a quantidade de dias que corre por semana entre os corredores de rua de Imperatriz-Ma.

Dimensões Motivacionais	Quantos dias corre	Média	DP	p-Valor*
Controle de Stress	1 a 2 dias	45,4	22,2	0,001
	3 dias	31,8	15,6	
	4 a 5 dias	50,2	22,7	
Saúde	1 a 2 dias	81,3	14,1	0,0001
	3 dias	54,9	14,8	
	4 a 5 dias	70,0	22,4	
Sociabilidade	1 a 2 dias	45,5	25,2	0,523
	3 dias	47,1	20,4	
	4 a 5 dias	44,8	27,4	
Competitividade	1 a 2 dias	22,0	0,0	0,052
	3 dias	33,8	21,6	
	4 a 5 dias	31,3	17,8	
Estética	1 a 2 dias	59,3	13,4	0,014
	3 dias	47,7	16,9	
	4 a 5 dias	45,1	21,6	
Prazer	1 a 2 dias	63,2	13,4	0,023
	3 dias	73,0	15,8	
	4 a 5 dias	66,2	11,5	

Nota: *Teste Kruskal-Wallis seguido de teste *post-hoc* de Dunn; DP = Desvio padrão

Também foi mensurada a variável qualidade de vida dos participantes, e analisado a associação com as variáveis, sexo, idade, índice de massa corporal (IMC), quantidade de dias que corre por semana e a participação em grupos de corrida. Não houve diferença estatisticamente significativa no cruzamento das variáveis sexo, idade e IMC. Verificou-se melhor qualidade de vida para os corredores que realizam essa atividade mais de 3 dias por semana ($p = 0,0001$) e que participam de grupos de corrida ($p = 0,009$) (Tabela 6).

TABELA 06: Análise das variáveis sexo, idade, IMC, dias que corre e grupos de corrida com qualidade de vida (QV) de corredores de rua de Imperatriz-Ma.

Variáveis	Categorias	n	%	Média QV	DP QV	p-Valor
Sexo	Masculino	41	51,3	3,4	0,6	0,928
	Feminino	39	48,7	3,4	0,7	
Idade	18 a 34 anos	31	38,7	3,5	0,7	0,077
	35 a 44 anos	27	33,7	3,3	0,4	
	45 a 62 anos	22	27,6	3,5	0,7	
IMC	Baixo	2	2,5	3,0	0,0	0,352
	Normal	52	65,0	3,4	0,6	
Quantos dias corre	Sobrepeso	26	32,5	3,5	0,7	0,0001 ^a
	1 a 2 dias	18	22,5	3,1	0,6	
	3 dias	29	36,2	3,2	0,6	
	4 a 5 dias	33	41,3	3,8	0,4	

Grupo de corrida	Não	49	61,2	3,3	0,6	0,009 ^b
	Sim	31	38,8	3,6	0,6	

Nota: ^a Teste Kruskal-Wallis seguido de teste *post-hoc* de Dunn; ^b Teste U de Mann-Whitney; DP = Desvio padrão; QV = Qualidade de vida; n = frequência simples; % = frequência relativa.

DISCUSSÃO

O aumento significativo no número de praticantes de corrida de rua reflete a crescente popularidade dessa modalidade como forma de exercício físico. Esta tendência não se restringe apenas ao aspecto físico, mas se estende para além, abrangendo esferas de lazer, interação social e bem-estar físico e mental (SANFELICE *et al.*, 2017). O presente estudo, ao analisar o perfil sociodemográfico dos corredores, corroborou com achados prévios ao constatar uma distribuição equitativa entre os gêneros (CARDOSO *et al.*, 2018; SCHEER *et al.*, 2015; BARROS FILHO *et al.*, 2022). Nota-se um crescimento progressivo da participação feminina, atribuído em parte à criação de corridas exclusivamente destinadas a esse público (LIMA; DO AMARAL DURIGAN, 2018). No que diz respeito à faixa etária, os resultados alinham-se com estudos anteriores, evidenciando uma predominância de adultos jovens, o que pode ser associado ao aumento da busca pela aptidão física e à crescente expectativa de vida da população em meia idade (SCHEER *et al.*, 2015; BARROS FILHO *et al.*, 2022).

Em relação à escolaridade, observou-se uma parcela significativa de corredores com ensino superior ou pós-graduação, respaldando os achados de Bernardes *et al.* (2016) e Barros Filho *et al.* (2022). Tais dados corroboram a ideia de que a prática da corrida de rua tem atraído uma parcela da população com níveis educacionais mais elevados (Bernardes *et al.*, 2016; Barros Filho *et al.*, 2022). Quanto ao estado nutricional, a maioria dos participantes foi classificada como dentro do padrão de normalidade, com uma baixa prevalência de consumo de bebidas alcoólicas e alta taxa de não fumantes. Esses resultados se assemelham aos encontrados por Lima & Do Amaral Durigan (2018), que também identificaram uma maioria com índice de massa corporal adequado e baixo consumo de álcool.

No que concerne à frequência de treino, os participantes deste estudo dedicam em média de 4 a 5 dias por semana para a corrida, um número superior aos relatados por Alves (2018) e Barros Filho *et al.* (2022), nos quais a maioria dos corredores treinava três vezes por semana. Esse aumento na frequência pode ser um reflexo da maior dedicação e comprometimento dos praticantes em busca de melhor desempenho e saúde (ALVES, 2018; BARROS FILHO *et al.*, 2022). A participação em grupos de corrida também se destaca como um fator motivador, uma vez que a socialização proporcionada por esses grupos é uma influência significativa para a adesão e a continuidade na prática da corrida de rua (CASSOL; PEREIRA, 2020).

A dimensão do prazer e da saúde foram identificadas como os principais fatores motivacionais para os corredores, o prazer em praticar a atividade física e o benefício à saúde são aspectos intrínsecos que impulsionam à autodeterminação dos praticantes (CASSOL; PEREIRA, 2020). No entanto, a competitividade, embora tenha apresentado a menor média, não pode ser subestimada. A busca por superação, seja em relação a si mesmo ou em competição com outros, é um fator que contribui para a manutenção da prática esportiva e para a promoção da saúde (CASSOL; PEREIRA, 2020).

No que diz respeito à longevidade da prática, os resultados deste estudo convergem com pesquisas prévias, onde maioria dos participantes pratica corrida de rua há 1 a 2 anos. Esses achados evidenciam que a corrida de rua tem atraído tanto iniciantes quanto praticantes mais experientes, com uma distribuição que abrange diferentes estágios de envolvimento com a modalidade (CANCIAN *et al.*, 2019; PURIM *et al.*, 2014).

A discussão sobre qualidade de vida (QV) é essencial e complexa, pois abrange uma ampla gama de fatores que influenciam o bem-estar físico, psicológico e social das pessoas. A

definição da QV é intrinsecamente subjetiva e varia de acordo com a perspectiva de cada indivíduo (WHOQOL GROUP, 1995). QV é um construto que se modifica ao longo da vida de uma pessoa, refletindo as diferentes etapas e experiências vivenciadas (NAHAS, 2017).

Os fatores que determinam a QV são multidimensionais e se dividem em duas categorias principais: socioambientais e individuais (VAN LEEUWEN *et al.*, 2019; RUIDIAZ-GÓMEZ, K. S.; CACANTE-CABALLERO, 2021; BUSS *et al.*, 2020). Os primeiros englobam aspectos como moradia, transporte, segurança, acesso a cuidados de saúde, condições de trabalho, remuneração, educação, opções de lazer, ambiente físico e elementos culturais. Por outro lado, os fatores individuais referem-se a características inerentes a cada pessoa, como hereditariedade, estilo de vida, padrões alimentares, capacidade de lidar com o estresse, nível de atividade física, qualidade dos relacionamentos interpessoais e comportamentos preventivos. Esses fatores, quando combinados, moldam e influenciam a rotina e a percepção de bem-estar de um indivíduo ou comunidade (RUIDIAZ-GÓMEZ, K. S.; CACANTE-CABALLERO, 2021; BUSS *et al.*, 2020).

O estudo em questão apresenta resultados relevantes ao destacar a relação entre a prática regular de corrida de rua e a QV. Aqueles que se dedicam a essa atividade de forma frequente, correndo de 4 a 5 dias por semana, demonstraram uma média de QV mais elevada, alcançando 41,3%. Esse achado corrobora com a literatura existente, reforçando a ideia de que a adesão a uma rotina de atividade física pode ser um componente crucial para a promoção da QV (ALBUQUERQUE *et al.*, 2018; VAN LEEUWEN *et al.*, 2019).

Além do impacto na promoção da saúde, a prática regular de exercícios físicos, como a corrida de rua, tem sido associada à reabilitação de patologias específicas (ELAGIZI *et al.*, 2020). Estudos têm evidenciado a contribuição significativa dessa prática na redução da morbidade e mortalidade, especialmente em condições crônicas não transmissíveis (BOTTCHEER, 2019; ALVES *et al.*, 2020; MILEO *et al.*, 2020). A atividade física não apenas auxilia no manejo das condições de saúde, mas também pode prevenir complicações e melhorar a qualidade de vida das pessoas (ALBUQUERQUE *et al.*, 2018; FIADI *et al.*, 2020; MILEO *et al.*, 2020).

Esses resultados ressaltam a importância de considerar a atividade física como parte integrante de um estilo de vida saudável e como um elemento central na promoção da QV. A prática regular de exercícios não deve ser vista apenas como um instrumento voltado para a saúde física, mas também como uma estratégia eficaz na promoção do bem-estar emocional e social (MILEO *et al.*, 2020). Dessa forma, intervenções que incentivem a adoção de uma rotina ativa podem ter um impacto significativo na melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Finalmente, este estudo possui algumas limitações que devem ser reportadas. Primeiramente, a técnica de coleta por conveniência somada a amostra de dimensão reduzida sugere cautela na interpretação geral dos resultados. Em estudos futuros, sugere-se a realização desta proposta com amostras mais amplas, afim de investigar quais as dimensões motivacionais apresentam consistência para análise ou se, de fato, não se concretiza como um motivo para prática da corrida de rua amadora. Investigações futuras dentro desta reflexão proposta, podem acrescentar outras variáveis de comparação, além de comparar a satisfação com a vida entre praticantes da corrida de rua amadora e profissional, dentre outras modalidades esportivas.

CONCLUSÃO

Ao analisar o perfil sociodemográfico e motivacional dos corredores de rua em Imperatriz-Ma, conclui-se que há uma distribuição equitativa entre os sexos, indicando uma tendência de adesão de ambos os gêneros à corrida de rua. Além disso, a faixa etária predominantemente jovem sugere uma crescente conscientização sobre a importância da atividade física na manutenção da saúde. A prática regular de corrida de rua está associada a uma série de benefícios, incluindo melhorias na aptidão cardiovascular e metabólica, redução

do estresse e promoção do bem-estar mental. A busca pelo prazer e pela melhoria da saúde emergiram como as principais motivações para a prática da corrida de rua, ressaltando a importância de abordagens que enfatizem esses aspectos na promoção da atividade física.

Além disso, a participação em grupos de corrida demonstrou ter um impacto positivo nas dimensões motivacionais dos participantes, especialmente nas áreas de sociabilidade e competitividade. Este achado sugere que o componente social desempenha um papel significativo na manutenção do interesse e na motivação dos corredores. A análise das variáveis associadas à qualidade de vida revelou que a frequência da prática da corrida e a participação em grupos de corrida estão diretamente relacionadas a uma melhor percepção de qualidade de vida. Isso ressalta a importância de estratégias que promovam a regularidade na prática esportiva e incentivem a integração em comunidades esportivas.

Futuras pesquisas podem expandir esse estudo, explorando uma amostra mais abrangente e considerando variáveis adicionais para uma compreensão mais completa dos fatores que influenciam a prática da corrida de rua amadora. Em suma, este estudo contribui significativamente para o entendimento da relação entre a prática da corrida de rua e a qualidade de vida, fornecendo suporte para intervenções e políticas voltadas para a promoção da atividade física e o bem-estar da população. Ao valorizar o prazer e a saúde como motivações centrais, e ao reconhecer o papel fundamental do componente social, este estudo destaca caminhos promissores para a promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis na comunidade de Imperatriz-Ma.

REFERÊNCIAS

DE OLIVEIRA LIMA, C.; GROPO, D. M.; MARQUEZ, M. S.; PANZA, V. Perfil da frequência de consumo alimentar de atletas amadores (corredores de rua). **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 1, n. 4, 2007. Recuperado de: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/35>.

ALBUQUERQUE, D. B.; SILVA, M. L.; DE MIRANDA, Y. D. H. B.; DE FREITAS, C. M. S. M. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 26, n. 3, p. 88-95, 2018. doi: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v26i3.8940>

ALVES, C. C.; RECKZIEGEL, M. B.; ULGUIM, F. O.. Relação Entre Nível de Atividade Física e o Tempo de Internação Hospitalar. **Rev Bras Ciên da Saúde [Internet]**, v. 24, n. 1, p. 83-90, 2020. doi: <https://doi.org/10.22478/ufpb.2317-6032.2020v24n1.42300>.

ALVES, C. C. T. T. V. V.; ROCHA, C. C. M. Relações entre barreiras e estratégias de negociação usadas por corredores amadores. **Revista de Gestão e Negócios do Esporte (RGNE)**, v. 2, n. 2, p. 188-202, 2017. Recuperado de: <http://revistagestaodoesporte.com.br/mod/page/view.php?id=109>.

BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T.; WIETHAEUPER, D. *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista brasileira de ciências do esporte**, 37, n. 1, p. 65-73, 2015. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2013.08.001>.

BARROS FILHO, Marcos M. Antonio A. *et al.* Motivos para a prática da corrida de rua e sua influência na satisfação com a vida. **Educación Física y Ciencia**, v. 24, n. 2, p. 215-215, 2022. doi: <https://doi.org/10.24215/23142561e215>.

BEDIN, B. L., SOUZA, A. S., FONTOURA, G. M. G., CRUZ, E. M. C. Associação entre risco cardiovascular e estado nutricional em estudantes de medicina no interior do Maranhão. **Revista Científica do ITPAC**, 14(2), 9-16, 2021. doi: <https://doi.org/10.29327/231587.14.2-2>.

BERNARDES, A. L.; DELLA LUCIA, C. M.; DE FARIA, E. R. Consumo alimentar, composição corporal e uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 10, n. 57, p. 306-318, 2016. Recuperado de: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/639>.

BOTTCHER, L. B.. Atividade física como ação para promoção da saúde. **Revista Gestão & Saúde**, p. 98-111, 2019. doi: <https://doi.org/10.26512/g.s.v0i0.23324>.

BUSS, P. M. *et al.* Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4723-4735, 2020. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.15902020>.

CANCIAN, Q. G.; ALDERETE, J. L. M. O.; MALACARNE, V. Fatores motivacionais dos praticantes de corrida de rua em grupo. **Revista Thêma et Scientia**, v. 9, n. 2, p. 85-100, 2019. Recuperado de: <https://themaetscientia.fag.edu.br/index.php/RTES/article/view/1061>.

CARDOSO, A. F.; DE SENA FERREIRA, E.; DOS SANTOS, L. Perfil socioeconômico de praticantes de corrida de rua da cidade de Teresina-PI. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, 12, n. 75, p. 862-866, 2018. Recuperado de: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1155>.

CASSOL, D.; PEREIRA, F. B. Fatores motivacionais para a prática de corrida de rua na cidade de Caxias do Sul-RS. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 87, p. 390-397, 2020. Recuperado de <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1700>.

ELAGIZI, A. *et al.* A review of obesity, physical activity, and cardiovascular disease. **Current obesity reports**, v. 9, p. 571-581, 2020. doi: <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00403-z>.

FIADI, Alice *et al.* Estilo de vida de praticantes de corrida de rua. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 88, p. 465-470, 2020. Recuperado de <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1736>.

FLECK, M.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E. *et al.* Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality life WHOQOL-bref. **Revista de saude publica**, 34, n. 2, p. 178-183, 2000. doi: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Estimativas da População Residente no Brasil e Unidades da Federação com Data de Referência em 1º de julho de 2020**. 2020. Recuperado de: https://ftp.ibge.gov.br/Estimativas_de_Populacao/Estimativas_2020/estimativa_dou_2020.pdf

LIMA, F. S. C.; DO AMARAL DURIGAN, A. N. Perfil e características de treinamento dos praticantes de corrida de rua no município de São José do Rio Preto-SP. **Revista Brasileira de**

Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEFEX), 12, n. 77, p. 675-685, 2018. Recuperado de: <http://www.rbpfefex.com.br/index.php/rbpfefex/article/view/1465>.

MEISSNER, G. R.; LEGNANI, R. F. S.; CASAMALI, F. F. C.; LEGNANI, E. Percepção de qualidade de vida e variáveis sociodemográficas em mulheres praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, 9, n. 2, 2017. doi: <https://doi.org/10.3895/rbqv.v9n2.5314>.

MILEO, T. R.; SOUZA, R. D. B.; JUNIOR, R. S. Corrida de rua: promoção de saúde e prevenção de doenças como Diabetes e Hipertensão. **Caderno Intersaberes**, v. 9, n. 17, 2020. Recuperado de: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/1298>.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: **Midiograf**, 3, p. 278. Recuperado de: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IIduWnhVZnP7.pdf.

OLIVEIRA, Gabriela M.; LOPES, Alexandre D.; HESPANHOL, Luiz. Are there really many runners out there? Is the proportion of runners increasing over time? A population-based 12-year repeated cross-sectional study with 625,460 Brazilians. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 24, n. 6, p. 585-591, 2021. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.11.014>.

PURIM, K. S. M.; KAPPTITSKI, A. C.; BENTO, P. C. B.; LEITE, N. Lesões desportivas e cutâneas em adeptos de corrida de rua. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 20, n. 4, p. 299-303, 2014. doi: <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200401795>.

RODULFO, J. I. A. Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. **Clínica e investigación en arteriosclerosis**, 31, n. 5, p. 233-240, 2019. doi: <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>.

RUIDIAZ-GÓMEZ, K. S.; CACANTE-CABALLERO, J. V. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86-99, 2021. doi: <https://doi.org/10.22463/17949831.2539>.

SANFELICE, R.; SOUZA, M. K.; NEVES, R. V. P.; DOS SANTOS ROSA, T. *et al.* Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **RBPFEFEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, 11, n. 64, p. 83-88, 2017. Recuperado de: <http://www.rbpfefex.com.br/index.php/rbpfefex/article/view/1080>.

SCHEER, B. B.; CONDE, C. S.; PASTORE, C. A. Avaliação da alimentação pré-treino e da ingestão de líquidos de adultos praticantes de atividade física. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, 9, n. 50, p. 67-73, 2015. Recuperado de: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/359>.

THUANY, M.; GOMES, T. N.; ESTEVAM, L. C.; ALMEIDA, M. **Crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no Brasil**. Atividade Física, Esporte e Saúde: Temas Emergentes; Rbf Editora: Belém, PA, Brazil, 1, 2021. doi: <https://doi.org/10.46898/rfb.9786558890980.9>.

VAN LEEUWEN, Karen M. *et al.* What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. **PLoS one**, v. 14, n. 3, p. e0213263, 2019. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213263>.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour:** at a glance. 2020. Genebra: Organização Mundial da Saúde. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>.

WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social science & medicine**, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995. doi: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K).