



EMOÇÕES E SENTIMENTOS DE CORREDORES DE RUA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA¹

Diogo Barbosa de Albuquerque²

Jones Henrique dos Santos³

Daniel Felipe Ferreira dos Anjos⁴

PALAVRAS-CHAVE: Corrida de rua; Emoções; Sentimentos.

1 INTRODUÇÃO

A historicidade da corrida de rua se fundamenta na existência do homem (SILVA, 2009), e sua origem se encontra na pré-história, quando os indivíduos se utilizavam desse movimento para caçar e/ou fugir de predadores, sendo uma atividade individual ou em grupo (OLIVEIRA, 2010). Ao decorrer do avanço das civilizações, notou-se também um desenvolvimento desse movimento pelo ser humano. A corrida de rua chegou ao Brasil no ano de 1918, onde houve a primeira prova, acontecida em São Paulo (SILVA, 2009), período no qual se iniciou a busca dessa prática por meios dos indivíduos. Neste sentido, benefícios físicos e psíquicos são buscados por meio da corrida de rua, porém os físicos são mais evidenciados (WILLIAMS, 1996; THOMPSON, 2009; MASSARELA; WINTERSTEIN, 2009), o que nos faz refletir, por que os benefícios psíquicos ainda não são tão enfatizados? O objetivo desse estudo foi levantar e descrever de acordo com os achados da literatura científica as emoções e os sentimentos apresentados pelos corredores de rua, com o intuito de revelar se essas sensações estão dispostas de forma mais positiva ou mais negativa.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma Revisão Sistemática acerca das emoções e sentimentos sentidos por corredores através da prática de corrida de rua. A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados científicos: PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, empregando os descritores “emotion”, “feeling”, “running”. Os critérios de inclusão a partir dos filtros foram: artigos publicados nos últimos dez anos, idiomas em inglês, espanhol e português, estudos com seres humanos e artigos completos (dissertações, teses), por outro lado os excluídos foram os artigos de revisão e meta-análise. A seleção dos artigos foi segmentada em três etapas, realizadas

1 O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Universidade de Pernambuco (UPE), diogoese5@gmail.com

3 Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), jhs_rec@hotmail.com

4 Faculdade Maurício de Nassau, daniel07_felipe@hotmail.com

separadamente, nos quais, a primeira correspondeu à leitura dos títulos, a segunda à leitura dos resumos e a terceira à leitura dos textos por completos.

3 RESULTADOS

A busca dos artigos nas bases de dados científicos a partir dos filtros resultou em 127 estudos. Após a leitura dos títulos foram selecionados 16 artigos para a leitura dos resumos. Em sequência, com os resumos lidos, 6 artigos foram selecionados para a leitura completa, no qual os mesmos foram eleitos para composição da amostra final. Os estudos que foram descartados não possuíam dados conclusivos sobre as emoções e os sentimentos sentidos pelos corredores, bem como apresentavam apenas resultados referentes aos benefícios físicos da corrida de rua, deixando obscura a esfera psíquica. Ao nos debruçarmos sobre os resultados dos estudos, percebemos que a maioria evidenciaram as emoções de caráter negativo, ou seja, os sentimentos apresentados revelaram que os corredores possuíam mais foco em metas e conseguiam aumentar sua intensidade a partir de emoções desagradáveis. Por outro lado, houve estudos que mostraram a relação inversa, no qual maiores tempos de prática geram mais calma e tranquilidade, proporcionando assim sensações de relaxamento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, podemos perceber que grande parte dos estudos revelaram emoções e sentimentos de ordem negativa, no que diz respeito à prática dos corredores, ou seja, esses praticantes atribuem ser mais estimulados a corrida por sensações negativas, podendo dessa forma a realizarem em maiores distâncias, e até mesmo em maiores intensidades. Por outro lado, foi também apresentada uma relação positiva, haja visto a obtenção de clama e tranquilidade por parte dos praticantes em detrimento do tempo de prática. Com isso, destaca-se a necessidade de mais estudos com esta abordagem, para que torne mais clara a relação psíquica com a corrida de rua.

REFERÊNCIAS

MASSARELLA, F.L.; WINTERSTEIN, P.J. A motivação e o estado mental flow em corredores de rua. **Revista Movimento**, v.15, n.2, p. 45-68, 2009.

OLIVEIRA, S. N. **Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida**. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

SILVA, M. S. A. **Corra: Guia completo de corrida, treino e qualidade de vida**. São Paulo: Academia de Inteligência, 2009.

THOMPSON, J. L. Exercise in improving health vs. performance. **Proceedings of the Nutrition Society**, London, v.68, n.1, p. 29-33, 2009.

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.