

RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE CLUBES DE CORRIDA NA CIDADE DE ARACAJU

JOSÉ VICTOR NASCIMENTO DOS SANTOS
PEDRO VINÍCIUS DOS SANTOS VIANA
NARA MICHELLE MOURA SOARES - EDUCAÇÃO FÍSICA/UNIT

RESUMO

INTRODUÇÃO: A prática da corrida, originada na necessidade humana de locomoção, tornou-se um fenômeno global, refletindo não apenas busca por condicionamento físico, mas também por qualidade de vida. A pandemia da COVID-19 destacou a atividade física como promotora da saúde, embora a inatividade física e o comportamento sedentário persistem como desafios globais. **OBJETIVO:** Investigar a relação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida em corredores de rua na cidade de Aracaju, compreendendo os impactos dessa prática na saúde e bem-estar. **METODOLOGIA:** Adotou-se uma abordagem descritiva e transversal com corredores de Aracaju, utilizando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF). **RESULTADOS:** Houve uma predominância masculina (52,6%), faixa etária de 35 a 45 anos (36,8%), e alta pontuação nos domínios físico (60,5%) e psicológico (68,4%). No entanto, o valor de associação foi de $p < 0,05$ e não foi identificada uma associação significativa entre atividade física e qualidade de vida total. **CONCLUSÃO:** Não houve relação entre o nível de atividade física e qualidade de vida em corredores de rua da cidade de Aracaju.

Palavras-chave: Atividade física; Qualidade de vida; Atividade Física; Corrida de rua.

ABSTRACT

BACKGROUND: The practice of running, originating in the human need for locomotion, has become a global characteristic, reflecting not only the search for physical fitness, but also for quality of life. The COVID-19 pandemic has highlighted physical activity as a health promoter, although physical inactivity and sedentary behavior remain global challenges. **OBJECTIVE:** Investigate the relationship between the level of physical activity and quality of life in street runners in the city of Aracaju, understanding the impacts of this practice on health and well-being. **METHODS:** A descriptive and transversal approach was adopted with runners in Aracaju, using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF). **RESULTS:** There was a male predominance (52.6%), an age range of 35 to 45 years (36.8%), and high scores in the physical (60.5%) and psychological (68.4%) domains. However, the association value was $p < 0.05$ and no significant association was identified between physical activity and total quality of life. **CONCLUSIONS:** There was no relationship between the level of physical activity and quality of life in street runners in the city of Aracaju.

Keywords: Physical activity; Quality of life; Physical activity; Street race.

1. INTRODUÇÃO

A corrida teve sua origem na pré-história, quando os homens eram obrigados a caçar ou a fugir de predadores, dependendo do movimento e do ato físico (Oliveira, 2004). Segundo Gueths e Flor (2004), ela representa uma das formas mais fundamentais de locomoção terrestre para os seres humanos e é caracterizada pela sua acessibilidade. A corrida de rua evoluiu ao longo do tempo e se tornou um esporte popular em todo o mundo, ganhando destaque no século XVIII na Inglaterra e posteriormente se espalhou pela Europa e Estados Unidos (Salgado e Chacon-Mikhail, 2006). No Brasil, definida pela Confederação Brasileira de Atletismo, ela é uma das modalidades do atletismo, conhecido como esporte-base.

O estudo de Cleber Dias (2017) afirma que nos últimos anos tem ocorrido um notável aumento na procura pela corrida de rua e uma crescente demanda das pessoas em participar de clubes dedicados a essa modalidade. A procura pela modalidade tem se expandido consideravelmente, refletindo um interesse renovado em atividades físicas e saúde (Mielo et al., 2020). Estimativas indicam que o Brasil tem vivenciado um crescimento aproximado de 25% ao ano no número de praticantes (Balbinotti et al., 2015).

O interesse crescente pela corrida de rua não se limita apenas à busca por condicionamento físico; ela transcende para a qualidade de vida, convertendo-se em um veículo de inclusão social, busca pelo prazer de se exercitar em meio à natureza e paisagens inspiradoras (Scalco, 2010). Estudos de Sanfelice et al. (2017) observam que essa prática regular melhora a saúde, diminui o risco de mortalidade e aumenta o condicionamento físico, sendo o condicionamento físico e a qualidade de vida os principais fatores que levam à participação na corrida de rua.

Além do anseio dos corredores por esses benefícios, outro cenário foi o surgimento da pandemia instaurada pelo coronavírus (SARS-CoV-2), causador da doença infecciosa denominada COVID-19, que destacou a importância do exercício e da atividade física como ferramentas cruciais para a manutenção, fortalecimento e promoção da saúde (Menezes et al., 2021).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal gerado pelos músculos esqueléticos em detrimento da utilização de energia. Ela desempenha um papel crucial na promoção da saúde e na busca pela qualidade de vida (Sanfelice et al., 2017). Além disso, melhora a saúde geral e reduz o risco de muitos resultados negativos para a saúde (Nuzum et al., 2020). Já o Exercício Físico se refere a um conjunto de movimentos planejados e organizados em busca de um objetivo relacionado ao condicionamento físico e qualidade de vida aumentando o desempenho do sujeito (Carvalho et al. 2021).

Segundo o Ministério da Saúde (2021), por meio do seu guia de atividade física para a população brasileira, podemos realizar a atividade física em quatro domínios de nossas vidas: no seu tempo livre em que é feito no tempo disponível ou no lazer do indivíduo; no deslocamento como forma ativa de deslocar de um lugar para outro; no trabalho ou estudos através de atividades educacionais desempenhando atividades laborais ou de estudo e nas tarefas domésticas através cuidado do lar e da família.

Apesar dos benefícios da atividade física e do exercício físico para a saúde física e mental, dados da OMS revelam que mais de 81% dos adolescentes e 27,5% dos adultos não atendem às recomendações de atividade física, sendo considerados sedentários ou com baixos níveis de atividade física (OMS, 2020). O sedentário é aquele que gasta poucas calorias semanalmente em atividades do cotidiano, como ir ao trabalho e fazer serviços domésticos, já os indivíduos com baixos níveis de atividade física indicam uma insuficiência na prática de exercícios planejados, o que reflete na saúde da população, uma vez que a inatividade física é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e outras condições crônicas (OMS, 2020).

De acordo com a OMS (2022), o nível de atividade física não houve melhorias globais desde 2001. Essa diminuição na prática de atividades físicas deve-se, em parte, à inação durante os tempos livres e ao comportamento sedentário no trabalho e em casa (OMS, 2022). Rodolfo (2019) afirma que o comportamento sedentário não se limita apenas à diminuição da atividade física, mas abrange um conjunto de atitudes onde sentar ou deitar se torna a postura predominante, resultando em redução significativa do gasto energético, esse comportamento ocorre em diversos cenários como trabalho, escola, casa, meios de transporte e lazer. Desse modo, com o aumento da ocorrência do comportamento sedentário, o impacto econômico direto e indireto tanto a países desenvolvidos como aos em desenvolvimento são constatados (Bielemann, R.; Knuth, A.; Hallal, P., 2010).

Assim, para evitar gastos com saúde e manter a população com níveis saudáveis de atividade física, a OMS estabelece diretrizes para a prática de atividade física, recomendando que adultos realizem pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica moderada por semana, ou 75 a 150 minutos de atividade física vigorosa, para obter benefícios substanciais à saúde. Além disso, atividades de fortalecimento muscular são recomendadas pelo menos duas vezes por semana (OMS, 2020).

A qualidade de vida, foi definida pelo Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (Fleck et al., 1999), como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, é um conceito que está intrinsecamente ligado ao estado de saúde e ao estilo de vida. Segundo (Minayo, M. C.; Hartz, Z. M.; Buss, P. M., 2000), a compreensão desse conceito pode variar ao longo do tempo, conforme a evolução da sociedade, bem como entre diferentes culturas e classes sociais. Assim, a qualidade de vida é uma representação social que engloba a noção de bem-estar, felicidade e realização pessoal, sendo influenciada por diversos fatores, incluindo o estado de saúde e as características do ambiente em que o indivíduo está inserido.

A qualidade de vida é frequentemente avaliada por meio de questionários, como o World Health Organization Quality of Life Instrument Bref (WHOQOL-Bref), que mede quatro domínios principais: capacidade física, bem-estar psicológico, relações sociais e meio ambiente (OMS, 2021). Além destes quatro domínios, o WHOQOL-Bref é composto também por um domínio que analisa a qualidade de vida global (Hwang, Hei-Fen et al, 2003) e (Fleck, M. P. et al, 2000). Cada domínio é composto por questões, cujas pontuações das respostas variam entre 1 e 5. O domínio que mais contribui na qualidade de vida global é o físico (28,2%), seguido do ambiental (6,2%) e do psicológico (1,3%) (Pereira et al., 2006).

A pesquisa sobre a relação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida em corredores de rua é fundamental, uma vez que a prática da corrida se tornou uma atividade amplamente adotada e influente na saúde e bem-estar das pessoas. Compreender como a corrida afeta a qualidade de vida e o nível de atividade física é relevante não apenas para os próprios corredores, que buscam melhorar sua saúde e bem-estar, mas também para profissionais de saúde, formuladores de políticas públicas e toda a sociedade. O conhecimento gerado por esta pesquisa pode informar estratégias de promoção da saúde e ajudar a abordar questões relacionadas ao sedentarismo e à inatividade física, contribuindo para uma população mais saudável e com menos gastos em saúde. Assim, o objetivo deste estudo é explorar essa relação e fornecer informações valiosas para o desenvolvimento de intervenções eficazes na promoção da saúde por meio da corrida de rua.

2. MÉTODOS

2.1. TIPO DE ESTUDO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa do tipo descritiva e transversal. Segundo Thomas, Nelson e Silverman (2012), a pesquisa descritiva tem como base a premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas por meio de descrição objetiva e completa. A técnica mais prevalente nesse tipo de pesquisa é a obtenção de declarações, sobretudo por questionário (Thomas, Nelson e Silverman, 2012).

De acordo com Thomas, Nelson e Silverman (2012), um estudo transversal envolve a seleção de amostras de participantes de diferentes grupos etários para avaliar os efeitos da maturação, no contexto desse estudo, surge o problema da coorte, que se refere à dificuldade de determinar se todos os grupos etários realmente pertencem à mesma população.

2.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população será composta por adultos corredores da cidade de Aracaju. A amostra foi relacionada por convivência e composta por trinta e oito participantes de vários clubes de corrida da cidade de Aracaju.

2.3. CRITÉRIO DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos nesse estudo adultos de ambos os sexos, com no mínimo 12 semanas de adesão ao programa de treinamento dentro de clubes de corrida da cidade de Aracaju. Em contrapartida, foram excluídas pessoas que apresentem algum tipo de deficiência que impeça de participar plenamente das atividades de corrida, indivíduos com condições médicas que limitassem a prática de corrida, pessoas com histórico recente de lesões musculoesqueléticas e participantes que não pudessem fornecer o consentimento da sua participação na pesquisa (TCLE).

2.4. MATERIAIS

Os materiais utilizados compreendem os protocolos dos questionários IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) e WHOQOL-BREF (World Health

Organization Quality of Life-BREF). O questionário IPAQ avalia o nível de atividade física, enquanto o WHOQOL-BREF a qualidade de vida dos participantes.

2.5. PROCEDIMENTOS

Primeiramente, procedeu-se com a solicitação de permissão para a realização do estudo nos clubes de corrida, após a devida liberação/aprovação, foi entregue o termo de consentimento livre e esclarecido para convidar os participantes a participarem da pesquisa, após a assinatura do TCLE foi agendada a coleta de dados, que consistiu na aplicação de dois questionários: um destinado para a avaliação do nível de atividade física (IPAQ) e o outro visando a qualidade de vida (WHOQOL-BREF).

De acordo com Cleland *et al.* (2018), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - International Physical Activity Questionnaire) criado pela Organização Mundial da Saúde (1998) é um instrumento de autorrelato padronizado e pode fornecer aos pesquisadores e profissionais uma estimativa da atividade física e do comportamento sedentário para adultos de 15 a 69 anos, em uma variedade de ambientes socioeconômicos. No IPAQ os corredores irão relatar como foi sua atividade física durante a última semana e eles serão classificados como muito ativos, ativos, insuficientemente ativos e sedentários. O IPAQ (formato longo) é composto por 27 questões que refletem as atividades dos últimos 7 dias de acordo com os domínios: 1) atividade física ocupacional; 2) atividade física de transporte; 3) tarefas domésticas, manutenção da casa e cuidados com a família; 4) atividade física recreativa, esportiva e de lazer; e 5) tempo gasto sentado (Cleland, Claire *et al.*, 2018).

Por ser desafiador mensurar o gasto energético total das atividades físicas, dificultando a implementação de programas adequados, a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e o Instituto Karolinska da Suécia, reuniram pesquisadores com a finalidade de desenvolver e testar um instrumento que permitisse obter medidas de atividades físicas que fosse internacionalmente comparável. Assim, resultou na concepção do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - International Physical Activity Questionnaire), validado em 12 países e 14 centros de pesquisa. Ele consiste em um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada. O questionário foi publicado na versão curta e na versão longa. (Benedetti, Tânia *et al.*, 2007).

Para avaliar a qualidade de vida, foi utilizado o instrumento proposto pela OMS, o Word Health Organization Quality of Life Instrument Bref (WHOQOL-Bref), versão abreviada do WHOQOL-100, que consiste num questionário composto por 26 questões (Fleck *et al.*, 2000). As duas iniciais são sobre qualidade de vida em geral (qualidade de vida e saúde) e as outras 24 divididas em quatro domínios específicos: a) físico (dor física, tratamento, energia, mobilidade, sono, atividades diárias e capacidade de trabalho); b) psicológico (aproveita a vida, sentido da vida, concentração, aparência física, autossatisfação); c) relações sociais (relações pessoais, vida sexual e apoio dos amigos); d) meio ambiente (segurança na vida diária, ambiente saudável, recursos financeiros, informações disponíveis, atividades de lazer, moradia, acesso a serviços de saúde, meios de transporte). A pontuação segue a escala de Likert: resultados entre 1 até 2,9 indicam a necessidade de melhorar a qualidade de vida; de 3,0 a 3,9 apontam regularidade; de 4,0 a 4,9 significam boa e 5,0 muito boa qualidade de vida.

2.6. ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva com média e desvio padrão, frequência absoluta e frequência relativa para as variáveis numéricas e categóricas e dicotômicas, respectivamente. Em seguida foi realizado o teste de normalidade para avaliar a distribuição dos dados (Teste de Kolmogorov-Sminov). A partir da identificação dos dados paramétricos utilizou-se o teste do Qui-quadrado para avaliar a associação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida, adotando como nível de significância o $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 são apresentados os dados realizados ao perfil dos corredores da cidade de Aracaju, que foram divididos em sexo, idade, tempo de treinamento e os domínios físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e qualidade de vida total.

A maioria dos participantes do estudo foi do sexo masculino (52,6%), com idades predominantemente situadas na faixa de 35 a 45 anos (36,8%). Além disso, 89,5% deles têm mais de 12 semanas de experiência em corrida. Quando analisamos os domínios da qualidade de vida, observou-se que os corredores demonstraram um alto domínio físico (60,5%) e psicológico (68,4%). No entanto, seus níveis de relações sociais (44,7%) são consideravelmente baixos, e o domínio do meio ambiente (50%) e qualidade de vida total (50%) se aplica a eles, mas foram baixos (Tabela 1).

Tabela 1. Perfil de corredores de Aracaju, n=38, 2023

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	20	52,6
Feminino	18	47,4
Idade		
18-24 anos	5	13,2
25-34 anos	12	31,6
35-45 anos	14	36,8
46-54 anos	3	7,9
55 anos ou mais	4	10,5
Tempo de treinamento		
4 semanas	1	2,6
6 semanas	1	2,6
12 semanas	2	5,3
Mais de 12 semanas	34	89,5
Físico		
Baixo	15	39,5
Alto	23	60,5
Psicológico		
Baixo	12	31,6
Alto	26	68,4
Relações Sociais		
Baixo	21	55,3
Alto	17	44,7
Meio Ambiente		
Baixo	19	50,0
Alto	19	50,0
QV Total		
Baixo	19	50,0
Alto	19	50,0

Os dados do censo do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) 2022 revelam que a população de Aracaju é majoritariamente composta por indivíduos do sexo feminino, representando 54% no total e a faixa etária mais significativa na cidade é a de 40 a 44 anos, correspondendo a 4,67% da população. No entanto, no contexto do nosso estudo, observou-se uma diferenciação notável, pois os corredores de rua foram, em sua maioria, do sexo masculino, perfazendo 52,6% do total, com uma faixa etária média concentrada entre 35 e 45 anos, abrangendo 36,8% dos participantes.

Outro ponto semelhante é evidenciado pela coincidência na faixa etária predominante em Aracaju com o presente estudo. Em consonância com dados demográficos do IBGE (2022)

sobre a pirâmide etária de Aracaju, destaca-se que a maior parcela da população feminina está concentrada na faixa etária de 40 a 44 anos (4,67%), enquanto a maior população masculina situa-se na faixa de 35 a 39 anos (3,80%). Este padrão assemelha-se aos achados deste estudo, onde foi observado que 36,8% dos participantes se situavam na faixa etária de 35 a 45 anos.

Na Tabela 2, encontram-se os dados sobre a qualidade de vida dos corredores de rua da cidade de Aracaju, por meio das variáveis dos domínios físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e qualidade de vida total.

Os dados indicam que a média do domínio físico é de 78,4%, o que sugere uma boa saúde física. O domínio psicológico possui uma média de 76%, indicando um bem-estar mental sólido. As relações sociais têm uma média de 76,5%, demonstrando que, em média, os corredores têm uma rede social satisfatória. Quanto ao domínio do meio ambiente, a média é de 70,3% e a média da qualidade de vida total é de 75,3%. Esses números apontam para uma qualidade de vida geral positiva entre os corredores de Aracaju.

Tabela 2. Qualidade de vida de corredores de Aracaju, n-38, 2023

Variáveis	Média	DP
Físico	78,4	11,0
Psicológico	76,0	12,0
Relações Sociais	76,5	15,0
Meio Ambiente	70,3	11,2
QV Total	75,3	9,7

Segundo o estudo de Santos e colaboradores (2022) sobre o efeito da corrida de rua na qualidade de vida, com o objetivo de avaliar a influência da corrida de rua na qualidade de vida, observou-se 118 praticantes de corrida de rua, selecionados de forma não-probabilística e por conveniência, foi utilizado um protocolo diferente (questionário SF-36) do utilizado no presente estudo (WHOQOL-BREF), como resultado dos scores dos domínios, destacando a capacidade funcional, eles encontraram que não houve uma diferença significativa na qualidade de vida entre o sexo masculino e feminino (ambos os grupos $95,3 \pm 7,3$, homens $94,9 \pm 7,9$, mulheres $95,8 \pm 6,3$).

Ao comparar os resultados obtidos por Silva et al. (2019) com os dados da Tabela 2, que apresenta as médias dos domínios de qualidade de vida dos corredores, observa-se uma similaridade notável. O estudo de Silva et al. visava avaliar o nível de qualidade de vida em corredores de rua, e, para isso, empregou o mesmo protocolo utilizado no presente trabalho, o

WHOQOL-BREF. Concomitantemente, os resultados convergem com as descobertas do estudo conduzido por Silva et al. (2019) já que em ambas as amostras de corredores exibiram médias positivas, sugerindo uma boa qualidade de vida com destaque para o domínio físico 80,68% no estudo de Silva et al. e 78,4% no presente estudo.

No mesmo estudo conduzido por Silva e colaboradores (2019), observou-se que o domínio de menor pontuação foi o ambiental, registrando uma média de 69,2%. Notavelmente, no atual estudo, os resultados novamente convergem, uma vez que o domínio ambiental também apresentou a menor pontuação, com uma média de 70,3%. Essa concordância nos resultados indica a repetição de desafios ou áreas de atenção relacionados ao domínio ambiental em ambos os grupos de corredores analisados. Isso destaca a importância de abordar fatores ambientais para promover a qualidade de vida em corredores.

A Tabela 3 apresenta os dados referentes à associação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida dos praticantes de clubes de corrida da cidade de Aracaju. Os resultados obtidos por meio da pesquisa, indicam que não houve associação entre os domínios da qualidade de vida com o nível de atividade física e a qualidade de vida total em praticantes de corrida da cidade de Aracaju.

Tabela 3. Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida de corredores da cidade de Aracaju, n=38, 2023.

Variáveis	X ²	NAF	
		p	Odds Ratio
Físico	1,28	0,26	0,42
Psicológico	0,02	0,90	0,90
Relações Sociais	0,62	0,43	0,54
Meio Ambiente	0,15	0,70	0,75
QV Total	0,15	0,70	0,75

*p<0,05

Comparando os resultados da Tabela 3 com o estudo de Júnior e colaboradores (2021), que avaliou a qualidade de vida e a intensidade de treinamento físico em corredores de rua utilizando o mesmo questionário do presente estudo, o IPAQ, há uma diferença notável. Enquanto o presente estudo não encontrou associação estatisticamente significativa entre a atividade física e a qualidade de vida em corredores, o estudo de Júnior et al. identificou melhorias significativas nos indicadores de qualidade de vida entre os corredores em comparação com os indivíduos sedentários. Essa diferença pode ser atribuída a várias razões, incluindo variações na metodologia, nas medidas de qualidade de vida e nos participantes da

pesquisa. Assim, há uma necessidade de investigar mais a fundo a relação entre a atividade física e a qualidade de vida em corredores de rua na cidade de Aracaju.

A ausência de uma associação significativa entre o nível de atividade física e a qualidade de vida dos praticantes de corrida em Aracaju constitui um ponto notável e digno de discussão. As disparidades entre os resultados podem ser atribuídas a diferenças metodológicas como a forma de coleta de dados e análise dos dados, nas medidas de qualidade de vida já que outros autores podem utilizar questionários e/ou protocolos diferentes para avaliar a qualidade de vida dos seus participantes e nas características dos participantes como idade, histórico de saúde ou até mesmo a cultura local. Dessa forma, dado o reconhecimento dessas diferenças nos estudos, é crucial realizar pesquisas mais aprofundadas para entender melhor a relação entre atividade física e qualidade de vida, especialmente em corredores de rua em Aracaju.

4. CONCLUSÃO

O estudo examinou a relação entre atividade física e qualidade de vida em corredores de Aracaju, revelando detalhes sobre seus perfis e hábitos. Surpreendentemente, não houve correlação clara entre o nível de atividade física e a qualidade de vida total dos corredores. Isso aponta para a necessidade de mais investigações, considerando diferenças metodológicas e características específicas da população. As descobertas oferecem informações importantes para profissionais de saúde, indicando áreas para melhorar a qualidade de vida dessa população de corredores, ressaltando a necessidade contínua de pesquisas para otimizar estratégias de promoção da saúde e bem-estar.

REFERÊNCIAS

- Balbinotti, M. *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S.l.], vol. 37, n. 1, p. 65-73, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2013.08.001>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S010132891500013X?via%3Dihub>. Acesso em: 15 set. 2023.
- Benedetti, T. R. *et al.* Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Florianópolis, vol. 13, n. 1, jan./fev. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000100004>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/qMfYbx6NVfKKFyKZLSnBJgH/>. Acesso em: 11 out. 2023.
- Bielemann, R. M.; Knuth, A. G.; Hallal, P. C. Atividade Física e Redução de Custos por Doenças Crônicas ao Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.l.], vol. 15, n. 1, p. 9–14, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.15n1p9-14. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/674>. Acesso em: 21 out. 2023.
- Carvalho, A. *et al.* Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças: Uma revisão narrativa. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S.l.], vol. 13, n. 1, 2021. Disponível em: <https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=642>. Acesso em: 10 set. 2023.
- Cleland, C.; Ferguson, S.; Ellis, G.; Hunter, R. F. Validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for assessing moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behaviour of older adults in the United Kingdom. **BMC Medical Research Methodology**, [S.l.], vol. 18, n. 176. 22 dez. 2018, DOI:10.1186/s12874-018-0642-3. Disponível em: <https://bmcmmedresmethodol.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12874-018-0642-3#citeas>. Acesso em: 08 out. 2023.
- Dias, C. Corrida de Rua no País do Futebol. **Recorde: Revista de História do Esporte**, Rio de Janeiro, vol. 10, n. 1, p. 1-32, jan./jun. de 2017. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/bf51868b722a5730e54016b24ec63338/1?pq-origsite=gscholar&cbl=51649>. Acesso em: 25 ago. 2023.
- Fleck, M. P., *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação da qualidade de vida da organização mundial da saúde (WHOQOL-100). **Revista Saúde Pública**, São Paulo, vol. 33, n. 2, p. 198-205, abr. 1999. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89101999000200012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/fDYbfkDmpMdT9LtHxP6bgzb/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 ago. 2023.
- Fleck, M. PA *et al.* Aplicação da Versão em Português do Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida “WHOQOL-Bref”. **Revista Saúde Pública**, [S.l.], vol. 34, n. 2, p.178-83, abr. 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JVdm5QNjj4xHsRzMFbF7trN/?lang=pt>. Acesso em: 14 out. 2023.
- Gueths, M.; FLOR, D. Os principais métodos de praticar exercícios aeróbicos. **Revista Virtual EF Artigos**, [S.l.], vol. 1, n. 17, 2004. Disponível em: <http://efartigos.atspace.org/fitness/artigo17.html>. Acesso em: 15 set. 2023.

Hwang, hei-fen *et al.* Suitability of the WHOQOL-Bref for community-dwelling older people in Taiwan. **Age and Ageing**, [S.l.], vol. 32, n. 6, p. 593-600, nov. 2003. DOI: 10.1093/ageing/afg102. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14599999/>. Acesso em: 30 out. 2023.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2022 – Panorama. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2022. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>. Acesso em: 08 nov. 2023.

Júnior, E. *et al.* Avaliação cardiopulmonar e qualidade de vida em corredores de rua: estudo transversal. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, vol. 7, n. 5, p. 53581-53597 mai. 2021. DOI:10.34117/bjdv7n5-65. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30551>. Acesso em: 27 set. 2023.

Menezes, A. *et al.* A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: Um olhar para a saúde e qualidade de vida. **Research, Society and Development**, [S.l.], vol. 10, n. 16, 18 dez. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23907>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23907/21182>. Acesso em: 15 set. 2023.

Minayo, M. C.; Hartz, Z. M.; Buss, P. M. Qualidade de Vida e Saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol. 5, n. 1, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100002>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MGNbP3WcnM3p8KKmLSZVddn/?lang=pt>. Acesso em: 27 out. 2023.

Ministério da Saúde. Conheça o primeiro Guia de Atividade Física para a População Brasileira, **Ministério da Saúde**, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/conheca-o-primeiro-guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira>. Acesso em: 22 set. 2023.

Nuzum, H. *et al.* Potential Benefits of Physical Activity in MCI and Dementia. **Behavioural Neurology**, [S.l.], vol. 2020 7807856, 12 fev. 2020. DOI: 10.1155/2020/7807856. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32104516/>. Acesso em: 13 set. 2023.

Oliveira, V. **O que é Educação Física**. Primeira edição, 1983. São Paulo: Brasiliense, 2004. (Coleção primeiros passos; 79).

Organização Mundial da Saúde. Atividade física. Physical activity. **OMS**, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 13 set. 2023.

Organização Mundial da Saúde. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. **OMS**, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9786500150216-por.pdf>. Acesso em: 13 set. 2023.

Organização Mundial da Saúde. Recomendações globais sobre atividade física para a saúde. **Organização Mundial de Saúde**, 2010. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Acesso em: 13 set. 2023.

Organização Pan-americana de Saúde. OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. **OPAS**, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 20 set. 2023.

Pereira, R. *et al.* Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, [S.l.], vol. 28, n. 1, p. 27-38, abr. 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-81082006000100005>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/6XN7kRNr6QjQqd93NKzh7Gy/>. Acesso em: 14 out. 2023.

Rodulfo, J. I. A. Sedentarismo, uma doença do século XXI. **Clínica e Investigación en Arteriosclerosis | Journal**, Caracas, vol. 31, n. 5, p. 233-240, set./out. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916819300543?via%3Dihub>. Acesso em: 21 out. 2023.

Salgado, J.; Chacon-Mikhail, M. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões: Educação, esporte, lazer**, Campinas, vol. 4, n. 1, p. 100-109, nov. 2006. DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v4i1.8637965>. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637965>. Acesso em: 15 set. 2023.

Sanfelice, R. *et al.* Análise Qualitativa dos Fatores que Levam à Prática da Corrida de Rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, vol. 11, n. 64, p. 83-88, jan./fev. 2017. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1080/886>. Acesso em: 29 set. 2023.

Santos, I. *et al.* Efeito da corrida de rua na qualidade de vida: um estudo descritivo e exploratório. **Educación Física y Ciencia**, [S.l.], vol. 24, n. 3, ago. 2022. DOI: <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.24215/23142561e229>. Disponível em: <https://efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/efyce229/16286>. Acesso em: 21 out. 2023.

Scalco, L. M. Por isso corro demais... notas etnográficas de uma corredora iniciante. **Revista Brasileira de Sociologia das Emoções**, João Pessoa, vol. 9, n. 25, p. 312-355, abr. 2010. Disponível em: <https://silo.tips/download/por-isso-corro-demais-notas-etnograficas-de-uma-corredora-iniciante>. Acesso em: 15 set. 2023.

Silva, L. *et al.* Qualidade de Vida e Incidência de Lesões Musculoesqueléticas em Corredores de Rua. **Revista Movimenta**, [S.l.], vol. 12, n. 2, p. 238-246, 4 mar. 2019. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/8466>. Acesso em: 11 out. 2023.

Souza, R. D.; Junior, R. S.; Mileo, T. R. Corrida de rua: promoção de saúde e prevenção de doenças como diabetes e hipertensão. **Educação Física: cultura corporal do movimento**, [S.l.], vol. 9, n. 17, fev. de 2020. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/1298>. Acesso em: 24 ago. 2023.

Souza, R.; Junior, R.; Mileo, T. Corrida de rua: promoção de saúde e prevenção de doenças como diabetes e hipertensão. **Educação Física: cultura corporal do movimento**, [S.l.], vol. 9, n. 17, fev. 2020. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/1298>. Acesso em: 24 ago. 2023.

Thomas, J. R.; Nelson, J. K.; Silverman, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**, [S.l.]. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536327143/>. Acesso em: 25 ago. 2023.

ANEXO A – Questionário IPAQ

12

Volume 6, Número 2, 2001

1.

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

- FORMA CURTA -

Nome: _____
Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()
Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não
Quantas horas você trabalha por dia: _____
Quantos anos completos você estudou: _____
De forma geral sua saúde está:
() Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL** ou **HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez:

1a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

4a. Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quanto tempo **por dia** você fica sentado em um dia da semana?

horas: _____ Minutos: _____

4b. Quanto tempo **por dia** você fica sentado no final de semana?

horas: _____ Minutos: _____

ANEXO B – Questionário WHOQOL-ABREVIADO

WHOQOL-ABREVIADO

Este questionário trata sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda as próximas questões tomando como referência as duas últimas semanas.

Circule a alternativa que lhe parece mais apropriada e lembre-se, **não há resposta certa ou errada**, pois trata-se de sua percepção sobre aspectos da vida.

01. Como você avaliaria sua qualidade de vida?

1. Muito ruim 2. Ruim 3. Nem ruim nem boa 4. Boa 5. Muito boa

02. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

03. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

04. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

05. O quanto você aproveita a vida?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

06. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

07. O quanto você consegue se concentrar?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

08. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

09. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

10. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

14. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

15. Quão bem você é capaz de se locomover?

1. Muito ruim 2. Ruim 3. Nem ruim nem bom 4. Bom 5. Muito bom

16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?

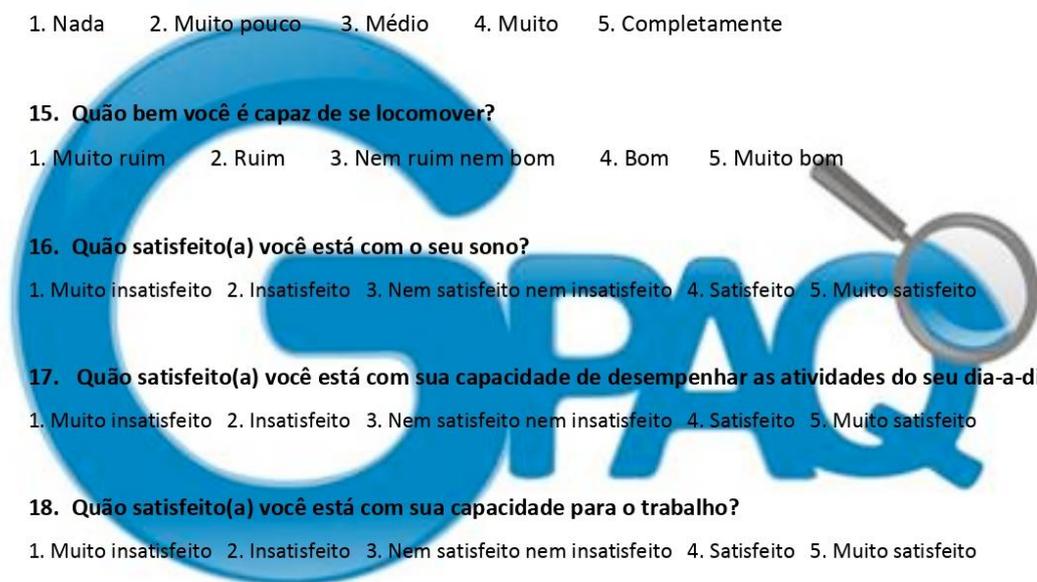
1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito



21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?

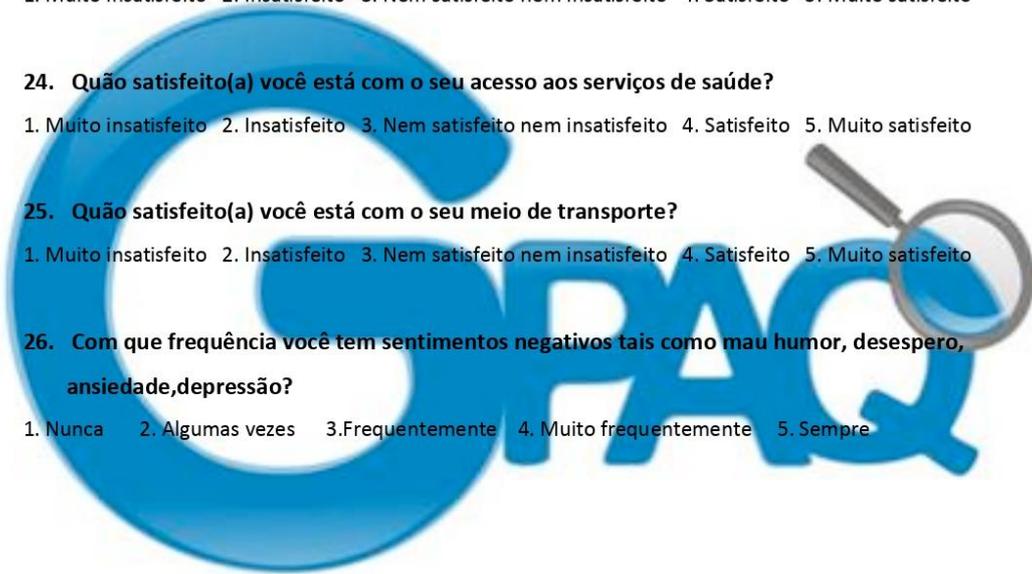
1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

1. Nunca 2. Algumas vezes 3. Frequentemente 4. Muito frequentemente 5. Sempre



APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



Universidade Tiradentes –UNIT
Endereço: Av. Munilo Dantas, 300 – Farolândia / CEP: 49032-490 – Aracaju – SE
Coordenação de Educação Física / Telefone: (79) 3218-2100

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título da Pesquisa: “RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE CLUBES DE CORRIDA NA CIDADE DE ARACAJU”

Nome dos Pesquisadores: José Victor Nascimento dos Santos

Pedro Vinicius dos Santos Viana

Nome da Orientadora: Nara Michelle Moura Soares.

- Natureza da pesquisa:** a sra (sr.) está sendo convidada (o) a participar desta pesquisa que tem como finalidade relacionar o nível de atividade física e qualidade de vida em praticantes de clubes de corrida na cidade de Aracaju.
- Participante da pesquisa:** Adultos de ambos os sexos praticantes de clubes de corrida na cidade de Aracaju.
- Envolvimento na pesquisa:** ao participar deste estudo a sra (sr) permitirá que os pesquisadores José Victor Nascimento dos Santos e Pedro Vinicius dos Santos Viana utilizem os dados coletados como variáveis da pesquisa de campo que será usada em trabalho de conclusão de curso. A Sra. (Sr.) tem liberdade de se recusar a participar, sem qualquer prejuízo para a Sra. (Sr.). Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do telefone (79 9889-3915) do pesquisador orientador do projeto.
- Riscos e desconforto:** a participação nesta pesquisa não traz complicações legais. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade.
- Confidencialidade:** todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Somente aos pesquisadores José Victor Nascimento dos Santos e Pedro Vinicius dos Santos Viana e a orientadora Nara Michelle Moura Soares terão conhecimento dos dados.
- Benefícios:** ao participar desta pesquisa a sra (sr.) não terá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que este estudo traga informações importantes sobre a relação entre o nível de atividade física e qualidade de vida em praticantes de clubes de corrida na cidade de Aracaju.
- Pagamento:** a Sra (Sr.) não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa. Portanto preencha, por favor, os itens que se seguem:

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa.

Aracaju, ____ de ____ de 2023.

ASSINATURA DO PARTICIPANTE

Pedro Vinicius dos Santos Viana
Acadêmico de Educação Física/UNIT

Profª. Drª. Nara Michelle Moura Soares
Orientadora

José Victor Nascimento dos Santos
Acadêmico de Educação Física/UNIT