

Os benefícios da corrida para seus praticantes

Tiago Henrique Portes
Raul Nascimento
Luize Moro

Resumo

O mundo vive hoje em uma era aonde o tempo se torna objeto de cobiça para a grande parte da população, pois são vários os compromissos e afazeres que o tornam o tempo cada vez mais curto, diminuindo assim o momento de lazer e de prática de atividade física de vários indivíduos. Diante deste cenário a corrida de rua tem se tornado uma das práticas esportivas que mais vem ganhando espaço e adeptos em todo o mundo, pois em geral não consome muito tempo de seus praticantes, além de ser uma prática relativamente fácil é bastante acessível, com baixo custo para o início e por não depender de um local específico para sua realização. Como qualquer outra prática esportiva, a corrida traz vários benefícios a seus praticantes, desde benefícios físicos até psicológicos. Dito isso, essa pesquisa tem como objetivo geral avaliar quais os reais benefícios da corrida com base no relato dos próprios praticantes, tendo como objetivo específico, analisar os benefícios físicos, sociais e psicológicos agregados com essa prática. Acreditamos que por meio dessa pesquisa seja possível melhorar os serviços prestados pelas assessorias esportivas, no sentido de contribuir para o desenvolvimento geral (físico, social e psicológico) dos alunos. A pesquisa será de caráter qualitativo e quantitativo, realizada por meio do preenchimento de um questionário, no qual irá conter questões relacionadas a benefícios físicos, sociais e psicológicos, tendo como participantes da pesquisa apenas indivíduos que pratiquem a corrida à pelo menos um ano de maneira contínua. Após o preenchimento do questionário as respostas serão analisadas e avaliadas, para que seja possível chegar à conclusão de que os benefícios que a corrida traz para seus praticantes. Esta pesquisa encontra-se na fase de projeto, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

Palavras-chave: Corrida; benefícios; físico; social; psicológico.