

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Daiane Cristiane Franco

**Corridas de Rua:
Participação do Gênero
Feminino**

***Street Racing: Female
Participation***

Campinas
2013

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Daiane Cristiane Franco

Corridas de Rua: Participação do Gênero Feminino

Orientador: Miguel de Arruda

Street Racing: Female Participation

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)
apresentado à Faculdade de Educação Física
da Universidade Estadual de Campinas para
obtenção do título de Bacharela em Educação
Física.

Campinas
2013

COMISSÃO EXAMINADORA

Miguel de Arruda
Orientador

Nome completo do titular da banca

Nome completo do titular da banca

Nome completo do titular da banca

Nome completo do titular da banca

Run destroys my fears.
(Autor desconhecido)

Dedico este trabalho aos meus pais, grandes intercessores da minha trajetória acadêmica, por acreditarem em mim e me ajudarem muito nessa fase da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que de alguma forma contribuíram para que este trabalho fosse realizado: primeiramente a Deus, que iluminou os meus pensamentos, clareou minha mente quando tudo parecia perdido. Depois aos meus pais, que fizeram e fazem tudo para manter os meus estudos. Aos meus amigos e amigas de escola, cursinho e da faculdade que sempre acreditaram no meu sonho e na minha capacidade de ser uma educadora física. Ao meu orientador que me recebeu de braços abertos, me auxiliando nessa etapa. Aos meus amigos corredores, que alimentaram a minha paixão por esse esporte tão viciante. A todos que de qualquer forma passaram pela minha vida e auxiliaram para meu amadurecimento como pessoal, como aluna e principalmente como profissional.

Obrigada.

FRANCO, D.C. Corridas de Rua: Participação do Gênero Feminino . 2013. __ f.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Educação Física.
Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.

RESUMO

As mulheres vem se destacando cada vez mais no âmbito esportivo, passando a serem protagonistas de suas conquistas. (Explicando minha sugestão: normalmente usamos “o homem” no singular, para falar de humanidade, do homem em geral. No caso das mulheres, o mais comum é usar no plural, se não têm-se a impressão que você vai apresentar uma atleta em específico, falar sobre uma mulher.) Encontraram no esporte uma forma de se auto afirmarem, se tornando capazes de competir lado ao lado com os homens e até de obter destaque sobre eles, como é possível observar na pontuação de algumas modalidades. Com as grandes conquistas realizadas por atletas profissionais do gênero feminino em jogos Olímpicos, mais mulheres se viram capazes de saírem de suas casas para praticarem um esporte. A corrida de rua, atividade que é possível de ser realizada em qualquer lugar, está entre os esportes mais procurados, entre os quais o número de participação feminina vem crescendo mais. Em vista desse acontecimento foi proposto um levantamento de dados de três corridas tradicionais que acontecem no Estado de São Paulo: a Corrida Integração, a São Silvestre e a Maratona Internacional de São Paulo no ano de 2013 (você colocou o espaço, acho que faltou definir a data, período, mas não sei rsrs). Os dados dos três eventos foram coletados através dos sites oficiais, nos quais a interpretação dos gráficos e o o número de concluintes de cada edição comprovam o aumento da participação das mulheres nessas corridas. Além disso, procurou-se levantar na literatura o histórico da participação feminina nos jogos antigos para comparação com os dados da atualidade. Quanto aos benefícios que a corrida proporciona às mulheres, o fator qualidade de vida parece fundamental para o início e a manutenção da prática. A partir desse fenômeno é que cada vez mais mulheres vão buscando informações a respeito do treinamento específico para melhora de performance, como empresas de outros ramos estão se atentando para poder acompanhar esse quadro e suprir suas necessidades. A parceria com outras áreas, por fim, ainda é geradora de um crescimento significativo na economia destinada a esse esporte.

Palavras **chaves:** esporte, mulher, corrida de rua.

FRANCO, D.C. Corridas de Rua: Participação do Gênero Feminino . 2013. __ f.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Educação Física.
Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013. (Traduzir!!!)

ABSTRACT

Keywords:.

LISTA DE FIGURAS

Amiga, não sei a ordem, mas se tiver uma data, coloca na ordem de data ;)

Figura 1 - Quadro de campeãs da São Silvestre

Figura 2 - Quadro de campeãs da **Corrida** Integração

Figura 3 - Quadro de campeãs da Maratona Internacional de São Paulo

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Mulheres concluintes da São Silvestre

Tabela 2 – Mulheres concluintes da **Corrida** Integração

Tabela 3 – Mulheres concluintes da Maratona Internacional de São Paulo

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CBAt – Confederação Brasileira de Atletismo

COI – Comitê Olímpico Internacional

EPTV – Emissoras Pioneiras de Televisão

FPA – Federação Paulista de **A**tletismo

Km- Quilômetro

Líq. – Líquido

Sumário

1. INTRODUÇÃO
2. REVISÃO DE LITERATURA
 - 2.1 Histórico
 - 2.2 Atualidade
 - 2.3 Mulheres na corrida de rua
 - 2.4 Benefícios para as mulheres
 - 2.5 Eventos exclusivos femininos
 - 2.6 Provas analisadas
 - 2.6.1 São Silvestre
 - 2.6.2 Integração
 - 2.6.3 Maratona Internacional de São Paulo
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS
4. CONCLUSÕES
5. REFERÊNCIAS
 - 5.1 Referências adicionais realizadas
6. ANEXOS

1 Introdução

Na atualidade, **no mundo todo**, verifica-se que as chamadas “provas de corrida de rua” tornaram-se uma “febre” - **expressão que diz respeito ao desejo** ardente de participação - sob todos os aspectos inerentes a prática de atividade física. **No Brasil, com uma** estimativa de quase 5 milhões de praticantes, a popularidade dessa **atividade** apresenta forte potencial de crescimento.

Historicamente a corrida de rua começa a ser mais praticada por volta da década de 70, influenciada pelos estudos do médico norte-americano Kenneth Cooper. **Criador de uma metodologia, o pesquisador propôs um** Programa de Condicionamento Físico que continha em suas diretrizes a realização de uma avaliação mediante **um teste que demonstrava benefícios da modalidade para a saúde. Conhecido** como teste de Cooper, **veio a ser associado diretamente** à prática do exercício físico da corrida **ou popularmente**, “Fazer um Cooper”,

A corrida é um exercício físico bastante **acessível por sua** naturalidade de execução, factibilidade **(ou facilidade? Tem sentidos diferentes, o que vc prefere aqui?)** de local de realização e de custo financeiro baixo. Não é **preciso um** grande investimento para a sua prática, **uma vez que** não exige grandes habilidades **específicas para trazer, inclusive do** ponto de vista fisiológico, enormes benefícios ao praticante.

Talvez como consequencia disso, no tocante ao seu crescimento de adeptos, **de** acordo com a Federação Paulista de Atletismo (FPA, 2006), a corrida de rua é uma das modalidades que mais tem crescido. Já em 2012, a FPA afirma que a modalidade **registrou** um aumento de 15% em relação ao ano anterior, **o que incentiva à instituição a** popularizar **(ou promover?)** ainda mais essa atividade.

Mauro Chekin, presidente da FPA, comenta sobre o assunto: "Os números mostram que ainda há espaço para o crescimento do atletismo no Estado e estamos trabalhando para oferecer ainda mais opções e segurança aos participantes. O fenômeno das corridas de rua mostra que a atividade não foi passageira e não sai de moda" (RunnersWorld). **Tem que estar no centro, em itálico? Confirma na ABNT, não sei mais, talvez assim esteja ok...**

A princípio, a busca pela prática da corrida de rua ocorre por diversos interesses, que envolvem desde a promoção de saúde, a estética, a integração social, a

fuga do estresse da vida moderna, a busca de atividades prazerosas ou competitivas (SALGADO, 2006).

Com o levantamento de informações acerca dos benefícios da prática regular da atividade física da corrida, é possível encontrar várias razões impulsionadoras para a procura por essa modalidade. São bastante consistentes os referenciais tanto em publicações anteriores quanto em publicações recentes sobre esse tema. Para fazer um estudo de caso mais concreto e próximo ao contexto, pessoalmente para me aprofundar neste estudo, optei por uma participação ativa então nestes eventos de corrida de rua para além da leitura de publicações temáticas. Como competidora e observadora ao longo de todo o ano 2012- 2013, a investigação sobre o que estimula a participação nessa atividade se deu em paralelo a um processo de progressão de interesse pessoal por esse tipo de prática. Considerando o ponto de vista de uma mulher pesquisadora, um olhar mais direcionado ao público feminino dentro dessas provas acabou por ser definido.

A corrida parece ter se tornado um esporte atraente por muitos motivos, por afinidade, por estilo de vida. No entanto a “aceitação” das mulheres nas provas, como participantes na mesma condição que homens, bem como a possibilidade de terem um momento de descontração, com bate-papo, encontro para novas amizades etc, parecem ser argumentos de destaque para o crescimento dessa participação.

Inverti a ordem dos parágrafos, subi esse, acho que dá mais sequência ao texto... mas é sugestão. As mulheres demoraram a conseguir o seu espaço dentro do esporte e até mesmo na prática regular de atividades físicas, mas atualmente tanto a atleta profissional vem melhorando o seu desempenho, quanto a amadora vem se tornando mais bem preparada - busca conhecimentos e formas de melhorar a sua saúde com práticas de exercícios físicos.

Expandindo a discussão sobre a participação do universo feminino, é possível perceber que de um modo geral já se buscam algumas formas de melhorar a preparação dessas mulheres na prática da corrida, como também uma preocupação dos organizadores dos eventos sobre de que maneira podem contribuir para que esse número continue em ascensão. Dentro desses meios destaca-se um discursos para apontar e valorizar o prazer adquirido pela prática, juntamente com promoções na mídia, uma forte influenciadora, que atualmente conta com diversas revistas e blogs exclusivamente para as mulheres. Um outro fator, não menos importante e também social, é o de

promover a ideia de que as corridas são ainda ambiente para socialização com amigas, namorados/maridos e familiares.

Estudos sobre o consumidor da prática e de eventos de Corrida de Rua são escassos na literatura brasileira, conforme revelou pesquisa de Bastos; Pedro; Palhares (2009). Pensando nisso, esta pesquisa pretende contribuir como literatura para ampliar o compartilhamento dos conhecimentos sobre o assunto.

Até pela escassez de material bibliográfico, neste sentido, o fenômeno das corridas surge mesmo como um boom, uma explosão, por uma ascensão recentemente rápida enquanto modalidade. A importância desse fenômeno parece ser significativa não só para os novos atletas, mas assim também para a área de Educação Física, com uma nova ampliação das oportunidades de atuação profissional, pedindo inclusive mais conhecimento sobre o assunto e produção de novos embasamentos teóricos.

Para minuciar este “Estudo de Caso”, no qual pretende-se realizar em forma descritiva o estudo das “Corridas de Rua – Participação do Gênero Feminino”, é que se faz uma análise de informações contidas em diferentes veículos da mídia. Para uma compreensão mais aprofundada do fenômeno que é o “boom” das corridas de ruas com as participações das mulheres (THOMAS, J. R.; ET ALL 2007).

Para tanto foram selecionadas três corridas tradicionais realizadas dentro do estado de São Paulo, consagradas historicamente por muitos motivos. A seriedade de sua organização, a participação de atletas de ponta e a inclusão de amadores, a possibilidade de homens e mulheres competirem lado a lado e o fato de seus circuitos serem aferidos pela FPA estão entre algumas razões. (só subi o outro parágrafo, veja o que acha). Mais precisamente a Corrida Internacional de São Silvestre pela sua expressão e representação no cenário nacional e internacional; a Maratona Internacional de São Paulo, por ser uma prova constante do circuito das maratonas internacionais e de alta performance buscada pelos participantes, ambas realizadas na cidade de São Paulo; e a Corrida Integração, com caráter regional realizada na cidade de Campinas, que congrega cada vez mais pessoas que praticam regularmente atividade física de correr e usam esta prova como um dos objetivos a serem cumpridos dentro de suas programações de treinamento.

São, dessa maneira, a partir da pesquisa sobre as três corridas eleitas para o estudo de caso que todo o recolhimento de dados foi feito, em sites oficiais, revisão de literatura com artigos, teses e revistas – sempre a fim de buscar o histórico da corrida de

rua e o papel da mulher dentro delas. Estes aprofundamentos serão apresentados...
(resumo dos capítulos)

(COMPLETAR...)???

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Histórico da prática de corrida

Dai, não sei se é tão importante... mas vc oscila entre “pretende-se pesquisar”, “pretendemos pesquisar”, “pretendo pesquisar”. Sacou? Precisa definir em que pessoa da gramática vc vai escrever rsrsrs... tipo a introdução foi em terceira, mais impessoal, acho que ficou bom... mas aqui vc tá colocando você...

Para entender o prestígio que as provas de corrida de rua vem apresentando na atualidade, é preciso recorrer aos dados históricos sobre o surgimento das corridas e como as mulheres aderiram a essa modalidade.

Em 776 a.C temos o relato da primeira Olimpíada, realizada na cidade de Olímpia. A corrida era a única prova disputada, que foi vencida nesse ano por Corebos de Elibas. Essa cronologia seguiu até 408 d.C. quando com Teodósio II, o imperador do oriente, os Jogos Olímpicos foram abolidos e o Templo de Zeus em Olímpia destruído.

Somente em 1896 têm-se registros de novos jogos, recebendo o nome de Olimpíadas da Era Moderna. Sob a figura do Barão Coubertin, é realizada em Atenas, que contou com 484 participantes de 13 nações distintas. Entre os participantes apenas homens, pois Coubertin não permitia que as mulheres participassem dos Jogos - deveriam restringir-se a cuidar dos filhos. Uma Olimpíada com a presença feminina não seria prática, nem interessante, nem estética e nem correta: essas eram as palavras de Coubertin quando indagado acerca da hipótese de inclusão das mulheres (FAURIA, 1973).

As mulheres daquela época seguiam o costume de sua polis. Dentre esses costumes havia muita diferenciação entre elas, e talvez valha a pena fazer um breve detalhamento.

As mulheres espartanas tomavam parte em todos os exercícios e trabalhos, praticavam todas as atividades masculinas, inclusive a luta e o pugilato. Os exercícios procuravam desenvolver na mulher a força física, sendo adestradas desde cedo na realização de trabalhos domésticos, muitas vezes, em afazeres que exigiam preparo físico: transportar água, moer grãos, etc (RAMOS, 1982).

Por outro lado, na educação ateniense, as meninas passavam por uma formação inteiramente doméstica. As mães ensinavam às suas filhas todas as tarefas do lar, transmitiam ainda certas noções de higiene física e preceitos morais, mas a

educação intelectual era nula. Elas eram preparadas exclusivamente para a vida familiar, somente as **hetairas**, escravas dançarinas ou tocadoras de flauta, recebiam alguma instrução intelectual (CHIÉS, 2006).

Mesmo com tantas diferenças, ao passar dos tempos às mulheres foram conquistando seus espaços dentro do esporte, da ginástica e da então participação **nos** Jogos Olímpicos.

Muitos estudiosos da história da participação feminina no esporte não acreditam que a vitória de *Kyniska* nos Jogos, **uma novidade até então, represente apesar disso alguma** evolução nesse aspecto. Na verdade **pressupõe-se** que a sua participação foi impulsionada por seu irmão Agesilaus, por motivos estritamente políticos, havendo **ainda a** supremacia dos interesses dos homens nesses eventos. Agesilaus buscava comprovar através do sucesso de sua irmã que a prova de corrida de cavalos podia ser vencida apenas por uma questão de saúde e não, prioritariamente, pela excelência das características masculinas (KYLE, 2003). **A vitória feminina não teve enaltecimento enquanto gênero.**

Em Olímpia, **no entanto, foram promovidas mais tarde** competições oficiais somente para as mulheres, **concursos denominados** “Jogos Heranos” - nome derivado do culto à deusa Hera. Essa deusa foi venerada como protetora das esposas e mães. (GODOY, 1996). Esses jogos em louvor a Hera consistiam **em** corridas a pé, sendo diferenciadas as provas pela idade das jovens. As mais velhas eram as primeiras a correrem e assim por diante. Elas corriam de cabelos soltos, com uma túnica colocada um pouco acima de suas cinturas e o ombro direito nu até a altura do peito. O estádio Olímpico também era reservado a elas para as provas e essas jovens disputavam apenas uma corrida de 162 metros na cidade de Elis. Para as vencedoras entregavam-se as coroas de oliveiras e uma parte da carne da vaca sacrificada a Hera, **quando não** ganhavam estátuas com seus nomes inscritos (DURANTEZ, 1975).

A partir dos “Jogos Heranos” **é que** as mulheres passaram a participar de outros eventos esportivos **além** da corrida.

Recorrendo **à história**, nota-se que a corrida foi uma das primeiras atividades a serem praticadas e registradas. Nos primeiros Jogos Olímpicos foi a única prova disputada. As mulheres da antiguidade enfrentaram algumas restrições para aderirem a prática, tiveram que provar que eram capazes de praticar **a corrida, mas conseguiram.** Não muito diferente do que vemos atualmente, que será relatado logo abaixo.

2.1 Atualidade

Na última década ocorreu um crescimento na prática da corrida de rua **originado** por interesses **diversos como promoção da** saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas ou competitivas. O que se tornou um **atrativo visto** que isso se associa ao grande número de provas com diferentes premiações, patrocínios, prestígio social, e evidência (SALGADO, 2006).

A popularização das corridas de longa distância deveu-se essencialmente a dois elementos sociais concomitantes e correspondes: 1) Tecnológico-midiático ancorado na disseminação do sapato de corrida (tênis) com proteção no calcâneo, e na vitória do americano Frank Shorter, na maratona dos Jogos Olímpicos de Munique, em 1972. Esse fato foi acompanhado por milhões de telespectadores sintonizados na ABC-TV, em transmissão direta. Isso levou muitos norte-americanos as ruas e aos parques na tentativa de imitá-lo; 2) O lado econômico-financeiro da tecnologia midiaticizada responde por tudo mais, principalmente a eficaz habilidade e sensibilidade dos seus fabricantes de tênis, o que fatalmente seria transposto para o mundo inteiro (DAUDT, 2003).

O “boom” ocorrido para as corridas de rua tem então variados argumentos **de origem, entre os quais vale a pena ressaltar**: conscientização das pessoas quanto aos benefícios da corrida para a saúde; a grande oferta de corridas bem organizadas; surgimento de acessórios esportivos **orientados** por professores de educação física; incentivos por parte de empresas; **corridas temáticas com** causas humanitárias (correr em prol de alguma causa, arrecadando fins lucrativos para entidades carentes, hospitais); melhora na estética; kits diferenciados, premiações diversas, prestígio social, dentre outros.

2.3 Mulheres na corrida de rua

A participação das mulheres no universo predominantemente masculino das corridas é crescente e recente. **Um dos marcos** dessa mudança foi o feito de uma americana que, em 1967, correu a maratona de Boston disfarçada de homem, quebrando com isso o velho tabu de que as mulheres não possuem força e resistência para correr 42.195 metros. No ano de 1974, as mulheres começaram a disputar maratonas em

Olimpíadas e, neste mesmo ano, aqui no Brasil, começaram a correr a prova da São Silvestre. Desde então, a participação e a *performance* das mulheres só têm aumentado, mostrando que é possível que se envolvam nas esferas de referência essencialmente masculinas e viris (SCALCO, 2010).

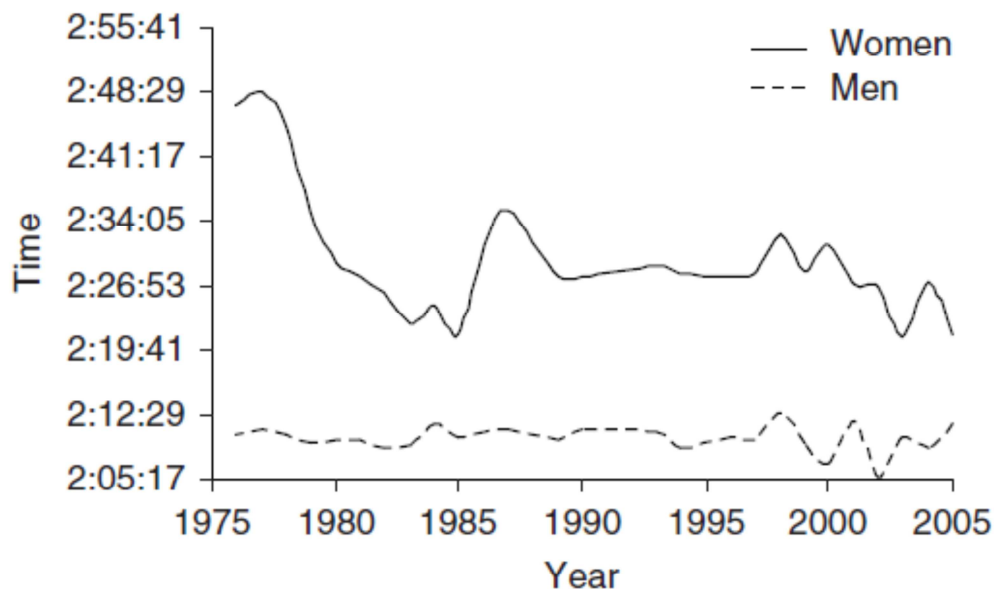


Fig. 1. Best marathon times of American female and male marathon runners, from 1976 to 2005.

Gráfico da Maratona de SP

Escrever sobre!!!

O que eu consigo ler: entre os anos de 1975 a 2005, a variação quanto ao desempenho dos homens competidores dessa maratona variou muito pouco. Sua performance é de altíssimo rendimento, percorrendo o circuito com tempos médios bastante significativos que não ultrapassam de 2h15 minutos de duração.

No entanto vale a pena observar que, enquanto a performance das mulheres varia num patamar de minutagem superior – afinal seu metabolismo e perfil fisiológico são diferentes- , no mesmo período entre 1975 e 2005 houve uma superação de rendimento extraordinária. Consequência direta do seu envolvimento com a competição, assiduidade de participação e muito provavelmente de dedicação a uma treinamento voltado para a corrida. Se em 1975 o tempo médio de cumprimento da prova era de quase 3h, essa performance conseguiu resultados de superação superiores a 20 minutos. Atletas mais preparadas e com maiores conquistas.

Conforme já **abordado** anteriormente, **são muitas as razões pelas quais a** corrida de rua vem atingindo esse grande número de adeptos, **do qual o público feminino é expressivo**, como a busca do primeiro lugar **no ranking**, medalha de participação, **aprimoramento** da forma física ou pela sociabilidade encontrada na prática. **Independentemente** dos motivos que as levam a participarem das **provas**, **fica** bem claro que o fator de competitividade vem **crescendo: o progresso** nos resultados tanto das competidoras de elite **quanto das** amadoras é indicativo. **O fato é** que as mulheres vêm investindo no seu melhor desempenho, seja para prestígio social, particular ou até mesmo para suprir seus desejos, melhorando sua condição física.

O universo feminino conta hoje com provas exclusivamente voltadas a **esse gênero de** público. Podemos chamar essas provas de eventos, pois para atrair um maior número de participantes, as estratégias de propaganda e marketing tem que ser muito boas - as mulheres são muito exigentes. As empresas que organizam essas corridas apostam em marcas esportivas já **difundidas entre elas ou em nomes** relativamente femininos. Elaboração de camisetas sofisticadas, medalhas, sacolas ou bolsas diferenciadas, brindes atraentes e premiações costumam **ser chamarizes relevantes**.

Para falar sobre a mulher no esporte e toda sua complexidade, é preciso analisar de forma mais atenta às relações de gênero, do lazer, do seu corpo e do espetáculo que vem sendo direcionado.

Não existe uma forma de afirmar uma única causa para explicar o porquê desse “boom” feminino nas corridas de rua, pois cada campo de conhecimento enfatiza um aspecto diferente. SCALCO, 2010, apresenta teorias explicativas sobre o assunto em algumas áreas de estudos:

A Biologia, por exemplo, responde a essa pergunta ancorada na teoria da evolução de Darwin, a qual prioriza a seleção natural e a nossa herança genética ancestral. Conforme esses teóricos, a corrida foi uma prática fundamental para a sobrevivência humana, visto que há 6 milhões de anos (época em que os primeiros hominídeos surgiram no continente africano) os homens viviam em bandos e literalmente corriam para caçar ou para não serem caçados. E essa habilidade ainda está inscrita no nosso código genético; o discurso é que nascemos feitos para correr! (Heinrich, 2002).

O campo da medicina explica a corrida pelos benefícios advindos dessa prática esportiva, que pode ser reproduzido pela máxima: Esporte é saúde.

Assim, correr melhora a respiração, fortalece o coração, tonifica os músculos e evita a perda óssea. Além disso, a corrida faz com que o cérebro produza e libere uma série de substâncias, entre elas a endorfina, as quais são responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer. Uma vez que o corpo se acostuma a receber o estímulo que provoca boas sensações, fica estabelecida uma espécie de dependência, ou seja, o organismo sente falta dessas substâncias liberadas pelo exercício.

Nessa perspectiva, o que o senso comum chama de vício da corrida é então essa reação química que se estabelece durante a prática da atividade esportiva (SCALCO, 2010).

Já a psicologia acentua os importantes benefícios comportamentais advindos da prática, tais como o aumento da autoconfiança, o controle emocional, o bem-estar, a redução do estresse, aumento da concentração etc. Além disso, quando uma pessoa corre, geralmente o faz com planejamento, embora muitas vezes com caráter lúdico, é possível estabelecer uma meta e isso traz motivação (SCALCO, 2010).

Entre inúmeras possibilidades de recorte e de explicação desse fenômeno existe a perspectiva antropológica que também oferece uma modalidade de discurso sobre essa prática [...] como bem ressalta Damo et al (2008), a antropologia atua de forma indireta, caracterizando-se sobretudo pela análise e interpretação do fenômeno. Para a antropologia, o esporte é um fenômeno sociocultural e sua história revela como a prática esportiva sofre inúmeras transformações, derivadas do processo civilizatório da sociedade.

Dentre tantas áreas é possível ver a grande importância que a corrida de rua tem e no quanto ela ainda deva ser estudada. Extrair o que cada área de pensamento tem a como referência a contribuir poder ajudar a chegar em conclusões mais plausíveis sobre o assunto – é de grande relevância novos estudos para complementarem registros históricos.

2.4 Benefícios da atividade física

A atividade física é entendida como todo movimento produzido pelos músculos esqueléticos com gasto energético acima dos níveis de repouso. Ou seja, todo movimento realizado no dia a dia. Já os exercícios físicos são entendidos como uma

atividade planejada, repetitiva, que visa um objetivo a ser atingido, desenvolvendo a resistência física e as habilidades motoras.

Os benefícios da prática regular de exercícios são conhecidos desde longa data. Hipócrates¹, há mais de 2000 anos, afirmava que “a prática de exercícios, sem excesso, era boa para a saúde.” (Tedesco, 2006, p.26). Em vista da conscientização de boa parte da população em realizar alguma atividade física ou esportiva, cabe ressaltar os benefícios que essa prática proporciona, assim como também incentivar que novas pessoas possam procurar esses meios.

Cogo, 2009 diz que a atividade física é considerada por muitas pessoas apenas um meio de manter e aperfeiçoar a forma física, ou de adquirir status se destacando em alguma modalidade esportiva. Encontraremos diversas razões pela procura da atividade física, tornando mais desafiador manter esses praticantes em constante atividade, a atrair novos adeptos. Para isso a importância de se conhecer os benefícios que as atividades proporcionam ao novo estilo de vida – fazer a manutenção de uma rotina de prática sabendo sua importância.

Para o início de qualquer atividade física é recomendado uma avaliação médica e a prescrição de um treinamento por um profissional de educação física. Bomba, 2002, vem afirmar que é fundamental que sejam percebidas melhoras boas em suas valências físicas, ou seja, que possa ser notada uma evolução no condicionamento, por isso é preciso avaliar a condição inicial para depois perceber cada pequena progressão. Cada conquista, seria ainda, fomento para a continuidade no esporte.

Dai, acho que eu mudaria o título das partes até aqui. Por exemplo.

Colocaria parte 1: histórico geral da corrida de rua e a inserção feminina

Depois parte 2: corrida de rua na atualidade e o cenário de participação de mulheres

As corridas de rua

Pedestrianismo é definido como “o exercício ou prática desportiva de percorrer grandes distâncias a pé”. Já a “corrida de rua” é uma modalidade dentro do pedestrianismo, são provas de corridas disputadas em ruas, rodovias, trilhas, praias,

¹ Hipócrates (460 a.C - 370 a.C) é considerado uma das figuras mais importantes da história da saúde, frequentemente considerado "pai da medicina".

montanhas, etc. Popularizou-se na Inglaterra no século XVII e chega ao Brasil na década de 20, tendo como marco a São Silvestre.

Essa modalidade **pode ser realizada num** espaço ao ar livre, em parques em contato com a natureza **ou na paisagem urbana**, tornando a atividade **uma prática** prazerosa, funcional a todo corpo e com baixo custo para quem **adere**, alcançando assim pessoas com variados níveis sociais.

Entre os benefícios à saúde é pertinente colocar que correr pode melhorar ainda o humor, a qualidade do sono, proporcionar sensação de relaxamento, tonificar os músculos, fortalecer o coração, ampliar a capacidade de funcionamento dos pulmões, estimular o raciocínio e a memória, trazer equilíbrio para o corpo e **até** aumentar a autoestima.

Machado (2009) afirma que dentre os muitos benefícios da corrida, ocorrem à diminuição da ansiedade e do estresse. Araújo (2007) afirma isso dizendo que exercícios aeróbios como o pedestrianismo produzem efeitos antidepressivos e ansiolíticos (diminuidor/controlador a prática regular do da ansiedade). O autor considera que, se as químicas liberadas no organismo da pessoa durante a corrida oferecem uma sensação de bem estar antes mesmo de perceber os resultados no corpo e na saúde, dever-se-ia valorizar mais e ocupar algum tempo da jornada semanal para investir no **benefício** saudável que proporciona uma caminhada até estar apto a correr. Bompa (2004) e Guiseline (2007) são categóricos em afirmar que a base aeróbia é fundamental para fortalecimento geral do organismo e que antecede os outros métodos de treinamento. **(inclusive pela carga disparada de endorfina quando o metabolismo do atleta é alterado pela situação da corria. = Valeria a pena falar ou nem?)**

Segundo Cooper (1968 apud GUISELINI 2007), aeróbios são “exercícios de baixo-moderada intensidade, que podem ser realizados por período prolongado, graças ao equilíbrio existente entre o consumo e débito de oxigênio que o organismo necessita para a produção de energia”. **(é a primeira vez que vc coloca aspas na citação rsrs... talvez valha a pena conferir nas outras, acho, ou tirar como fez em todas... não sei!)**

O exercício de correr não está presente apenas nas modalidades de atletismo, está presente em muitos esportes coletivos. O treinamento aeróbio da corrida pode auxiliar em toda preparação física, melhorando assim seu rendimento no esporte em geral. Campos (2008) diz que no que se refere aos benefícios aeróbios para saúde humana, a corrida é a atividade mais completa quando **em referência a melhorias no sistema** cardiovascular. **Auxilia** na coordenação, no sistema musculoesquelético, o atrito

ocorrido nos ossos e músculos previne a osteoporose, melhora a resistência, queima gordura, “limpa” as artérias, controla o colesterol ruim, diminui o grau de estresse do dia a dia **trazendo assim a sensação de** bem estar ao indivíduo praticante.

As mulheres

É mister que nos convençamos da verdade irrefutável desse dogma – a mulher precisa de esporte! Precisamos identificar a mulher com a prática racional dos exercícios físicos, educá-la para uma compreensão elevada dessa forma salutar de atividade que, tanto contribui para a conservação de sua saúde e de sua beleza, para a manutenção de sua mocidade e de sua eficiência (RANGEL SOBRINHO, 1930, p. 21).

A presença das mulheres na prática regular de exercícios físicos e até mesmo dentro do esporte **foi rara** durante anos, **e ainda o é em contextos e cenários em que a mulher foi e é tida como sexo frágil**, voltada apenas para a maternidade e cuidados do lar. **Mas mudanças históricas importantes aconteceram** para que a mulher passasse a ser **então** mais aceita, assim como também os avanços científicos que comprovaram os benefícios dessas práticas. A mulher aos poucos conquista o seu espaço na sociedade como também dentro do esporte. Um fator importante e sempre lembrado é a participação nos Jogos Olímpicos.

Na década de 80, o “boom” das “ginásticas aeróbicas” dentro das academias **aumentaram com as novidades de exercícios, ampliando o mercado e o número de** mulheres que procuravam uma forma de exercitar-se, **curiosas para a experimentação. Inclusive para** esportes antes considerados proibidos a elas, **que** passam a ser praticados **(citar um ou dois? Futebol? Esgrima?)**. A ressalva do cuidado que a mulher passa a ter com a sua saúde, bem-estar e principalmente com a **imagem do seu corpo faz com que ela se volte para** os benefícios da corrida.

No entanto, em comparação a prática da mesma modalidade de corrida entre homens e mulheres, as divergências ainda existem e algumas diferenças de desempenho devem ser notadas. A comparação serve para investigar inclusive os diferentes perfis fisiológicos, psicológicos e de treinamento.

Nos fatores fisiológicos o tamanho corporal da mulher interfere na capacidade aeróbia, na força, potência e flexibilidade e no controle hormonal. Em fatores psicológicos a mulher ao se decidir pelo esporte mostra uma melhor dedicação e disciplina. Em questão do treinamento, eles devem ser diferenciados; para as mulheres

cabe a importância de um planejamento em cima do ciclo menstrual. É muito legal esse parágrafo, dá vontade de saber mais detalhes...

Tendo em vista o perfil do gênero feminino e os tantos benefícios que a corrida proporciona, a mulher vem encontrando na corrida uma grande aliada, numa prática com fatores motivacionais variados então que a fazem continuar correndo e procurando melhorar o seu desempenho.

Bauman (2000) é categórico em dizer que na sociedade líquida e fluída em que vivemos a corrida de rua para mulheres, serve como cimento para dar liga, sentido, socializar a vida.

2.5 Eventos exclusivos femininos

Em vista do aumento da participação feminina nas provas de corrida de rua, empresas organizadoras aproveitaram o sucesso que teve fora do país e começaram a realizar provas exclusivas, apenas com participação das mulheres.

O trampolim para essa movimentação parece ter sido o EUA, onde desde o início esse tipo de acontecimento parece ter tido repercussão, sucesso. Uma corrida muito famosa é a Maratona de São Francisco, que conta com um número muito grande de mulheres (coloca quanto tempo já tem, por exemplo... e já tem dez anos de existência... rsrs) Empresas e marcas esportivas perceberam muito rapidamente o quão promissor era esse mercado, começaram seus investimentos e promoveram simultaneamente a consolidação dessa modalidade. As provas passaram a ser mais estruturadas, os kits passaram a ser mais sofisticados e multinacionais como a Nike² tem hoje grande linha para a corrida de rua, oferecendo produtos de qualidade especificamente voltados a esse universo, com variedade e tecnologia de esporte. Vêem-se propagandas voltadas à todos os públicos, inclusive com foto direto às mulheres.

A mulher, grosso modo, é muito cuidadosa, vaidosa, interessada em novidades. Exigente quanto à própria imagem, se torna exigente quanto aos produtos que consome – e quando uma aquisição é de qualidade, é com frequência que faz propaganda indicando para suas amigas. É nesse sentido que as empresas então tem procurado se atentar: criam opções exclusivas às mulheres, investem na qualidade desse

² Nike: empresa fabricante de roupas, calçados e materiais esportivos.

artigo por exemplo bastante feminino e esportivo, na expectativa de uma geração de consumo que parta das primeiras consumidoras para suas colegas, das colegas para outras, e assim por diante. Numa grande rede de marketing por indicação.

Isso se mostra marcante pelos patrocínios das corridas femininas aqui no Brasil, cujos nomes envolvem com frequência marcas de cosméticas. Uma das provas que chega ao país é a Avon Running – que além do ramo diretamente direcionado ao gênero feminino, o que contribui para a atração ao esporte, ainda tem procurado fazer associações com campanhas pela prevenção do câncer de mama. Estimulando o diálogo também sobre saúde da mulher.

Na realização das provas as empresas organizadoras buscam uma forma de atrair um maior numero de participantes. A utilização de marcas conhecidas pelas mulheres atrai de certa forma esse público para a participação do evento pela credibilidade, pela confiança que já tem como “marca-registrada”. Se o evento não tiver um nome ou logomarca mais prestigiado ou familiar, a empresas terá que investir numa boa propaganda - uma das opções utilizadas tem sido kits, que estão cada vez mais inovadores. Camisetas, meias, cadarços, suplementos alimentares e outros acessórios são oferecidos como brindes às taxas de inscrição, numa tentativa de conferir determinado status, identidade ou excepcionalidade à atleta participante. (sugestão) A premiação também se destaca, oferecendo até serviços de estética.

O encarecimento das inscrições, por outro lado, tem restringido a participação a uma pequena parcela da população que pode arcar com a despesa mais alta, criando uma categoria inesperada de pipocas³.

O encarecimento das inscrições não é um problema somente das provas femininas - empresas organizadoras dos eventos tem cobrado inscrições com valores bastante altos em nome de um diferencial nas provas, nos kits, ou apenas se fixando como uma corrida exclusiva, impondo sua marca.

Com a participação crescente das mulheres nas provas, cresce também o número de provas para elas, cujo novo cenário apresenta outras consequências:

- Muitas provas: com a grande oferta de eventos, as mulheres competidoras selecionam com muito mais critérios as provas às quais irão se inscrever. Seja pela coincidência de datas, seja para dar um período de intervalo de tempo entre aquelas pre-agendadas em sequencia, seja para conferir preços e qualidade de kits, seja para conhecer novos

³ Pipoca: nome utilizado por corredores que correm em eventos sem pagar a inscrição.

circuitos, etc. **sugestão** Já vem ocorrendo provas que oferecem descontos na semana do evento, por não ter atingido o número esperado de participantes;

- Preços **considerados** abusivos no valor dos kits **na intenção de atingir um público mais bem remunerado, elitizado**: a associação com marcas famosas patrocina o evento, oferece um kit cheio de brindes, premiações valiosas, atrações diferenciadas durante e após o **evento que, tanto conferem glamour e status a esse tipo de prova, quanto tornam os participantes um grupo com perfil sócio-econômico bastante específico.**

Todos esses eventos centralizados em corridas de rua são importantes para dinamizar o mercado de esportes e convidar mais e mais mulheres a participarem. O que não se pode perder é o **“espírito”** que o esporte vem proporcionar na vida de cada uma **delas, para** que a corrida não passe a ser apenas um meio, e sim uma condição de melhorar a qualidade de vida.

2.6 Provas Analisadas

2.6.1 São Silvestre

A corrida de São Silvestre que nesse ano realiza sua 89ª edição teve **sua** origem **em** na França. Em 1924, Cásper Líbero⁴ estava em Paris quando assistiu uma corrida noturna **em** que os corredores carregavam tochas de fogo. Entusiasmado, resolveu trazer a corrida para as ruas de São Paulo. A primeira edição foi realizada neste mesmo ano **no** dia 31 de dezembro **à** meia noite.

A corrida recebe esse nome devido à comemoração **coincidente no fim do** ano, com significado cristão: São Silvestre foi um Papa da Igreja Católica, **cuj**a canonização **tem sua** comemoração no dia 31 de dezembro.

A primeira prova contou com 48 participantes, todos eles homens, pois nessa época não era aceito a participação das mulheres. A prova era disputada em 8,8Km, atualmente ela é de 15km. Ano após ano a corrida foi se tornando tão popular que conta com mais de 20 mil participantes **hoje em dia.**

A prova passou por várias modificações, dentre elas o percurso, a **distância** percorrida, a participação internacional e a entrada das mulheres. Por se tratar de uma

⁴ Cásper Líbero (1889-1943) foi um jornalista apaixonado por esportes, que atuou na direção da A Gazeta Esportiva, promovendo eventos esportivos importantes.

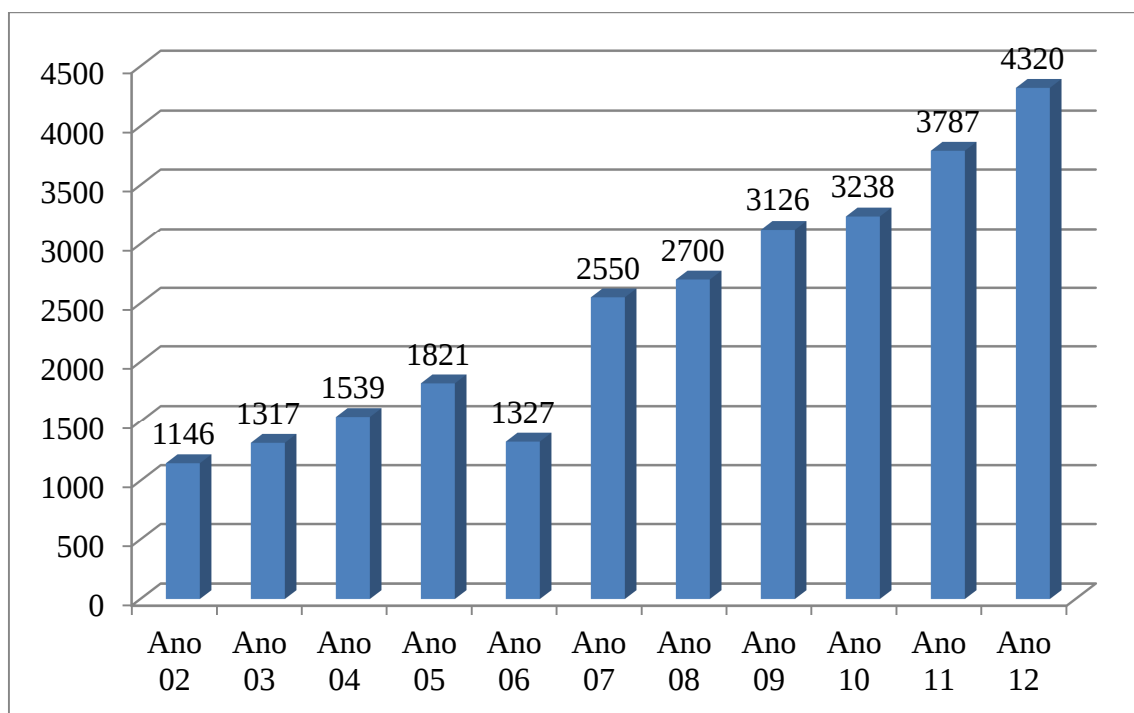
prova com tanto prestígio no Brasil, ela é conhecida por **todos e** estimada como meta **para muitos** corredores.

Em 1975 a ONU instituiu o ano internacional da mulher, **quando** o jornal A Gazeta Esportiva, organizadora da prova, instituiu a primeira competição feminina. Nesse ano tiveram apenas 14 mulheres inscritas **mas**, com o crescimento da prática de corrida de **rua e** a entrada das mulheres nesse esporte, atualmente conta com 4 mil inscritas.

No ano de 1994 surge através do superintendente da Gazeta Esportiva Júlio Deodoro uma versão infanto-juvenil da corrida São Silvestre, a fim de despertar o interesse dos jovens pelo esporte.

A prova é realizada dias anteriores a prova tradicional, em uma pista de atletismo, **onde** as distâncias disputadas variam de 50m a 600m - diferindo conforme a idade. A idade mínima para a participação é de 6 anos e máxima de 15 anos.

O evento faz tanto sucesso que chega a atrair mais de duas mil crianças.



A figura 1 **(já tinha um gráfico lá em cima, essa é mesmo a figura 1?)** apresenta o número de mulheres **inscritas que** completaram o percurso de **15Km nos** padrões estabelecidos pelos organizadores do evento, apresentando assim seu resultado computado.

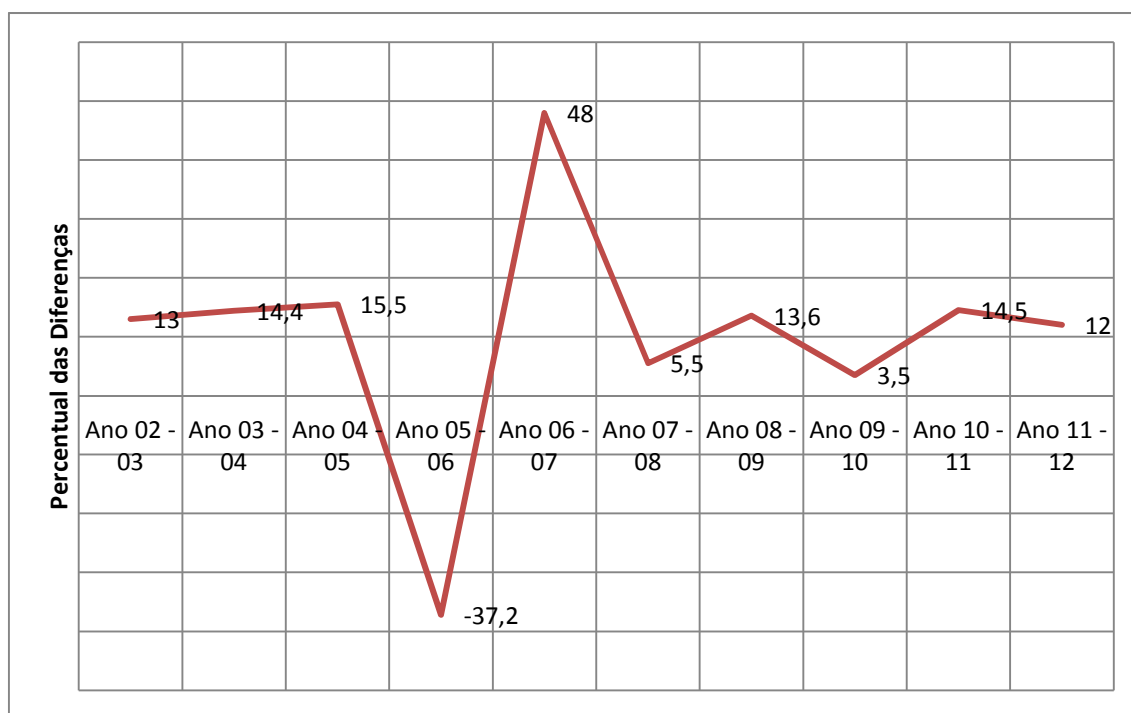
Analisando a prova em dez anos temos um crescimento de 376% no número de participantes concluintes. Ano a ano a prova foi aumentando o seu prestígio e assim atraindo mais a participação do gênero feminino.

A grande tradição da prova faz crescer o interesse das mulheres pelo desafio de concluir uma prova de 15Km no dia 31 de dezembro.

Entre os fatores que desperta esse “boom” de participação das mulheres pode ser justificado também pela mudança de horário da prova, atualmente com largada no período da manhã. Anos anteriores a prova já teve largada no final da tarde. O clima é um fator que interfere muito quando olhamos para o número de concluintes (temperaturas muito altas ou muito baixas trazem diferentes tipos de desgaste físico), uma vez que devido a distância de 15Km a mulher precisa estar bem preparada para completar o percurso. Dentro do período de tempo analisado, o ano de 2006 apresenta uma queda e, embora a literatura escassa não permita afirmar o que levou a isso, é sabido que houve chuva durante a prova.

AMIGA, PAREI AQUI! Se der tempo de vc ler me fala que eu continuo...

ah, e mexi na conclusão tbm!



Na figura 2 temos um gráfico que apresenta o percentual das diferenças dessa prova. No ano de 2006 conforme já citado acima tivemos uma queda nas

participações. Dessa forma, apresenta no gráfico uma queda de -37,2%. Amiga, acho que vc precisa colocar no rodapé do gráfico o que quer dizer o lado x (no caso anos de participação) e a fonte da figura, de onde vc tirou.... não sei...

Em questão, nos outros anos, mesmo com a alternância nos números apresentados, tivemos um crescimento positivo. Logo após a queda apresentada entre os anos 05 e 06 (fiquei em dúvida... aqui é 2005 e 2006 ou 5º e 6º ano?), o gráfico mostra seu maior ápice nos anos de 06 e 07, somando um crescimento de 48% no nas participações femininas.

O crescimento geral da prova e seu prestígio através dos anos fez com que a São Silvestre se tornasse a maior corrida da América do Sul. Para manter e ampliar as participações, foi aberto o número de 27.500 inscrições para o ano de 2013. A tendência é de que continue crescendo a participação feminina, que atualmente representa 20% das inscrições.

2.6.2 Integração

Em 2013 a Corrida Integração, realizada na cidade de Campinas, no interior de São Paulo, completa seus 30 anos. Sua criação foi realizada por Dr. José Bonifácio Coutinho Nogueira, fundador da EPTV⁵, na forma de envolver toda a comunidade em torno de um evento esportivo.

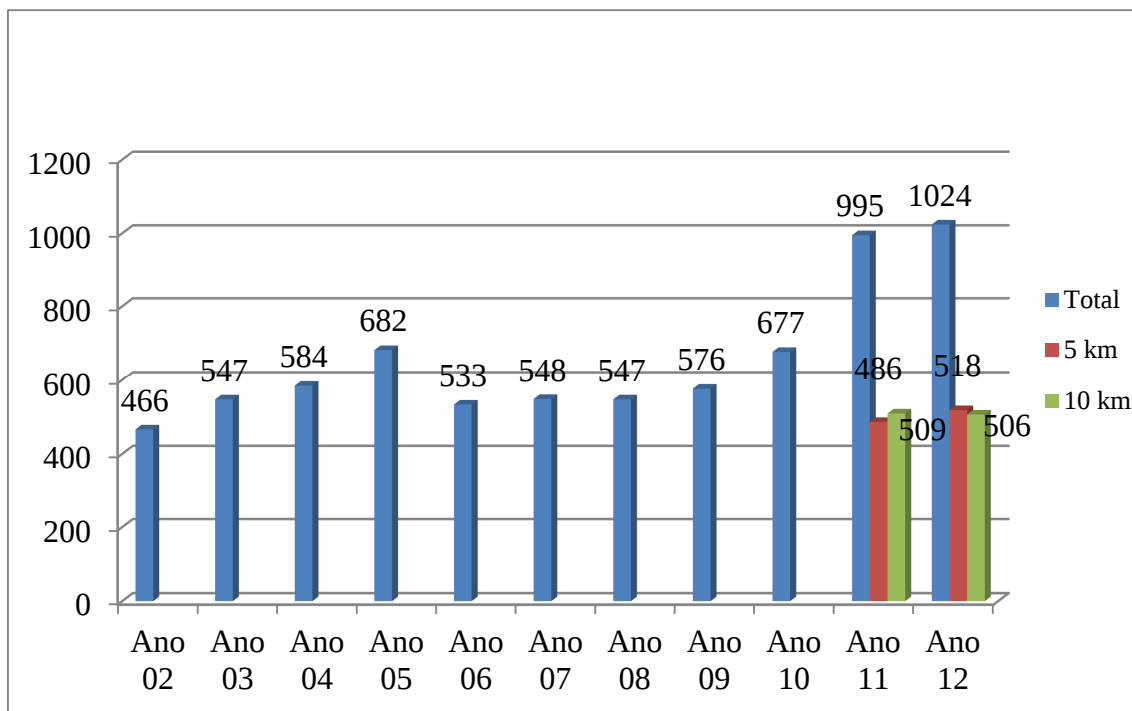
Recebe esse nome por integrar todos os tipos de atletas, amadores e profissionais, todo público e patrocinadores.

Durante sua história a corrida passou por algumas mudanças até ser reconhecida como prova regional pela FPA. Em 2004 ganhou a classificação A por atender todos os requisitos da Confederação Brasileira de Atletismo.

O evento cresceu tanto que, enquanto na primeira edição reuniu apenas 600 atletas, atualmente recebe mais de 8 mil participantes. Teve seu início com a prova de 10km mas no aniversário de 28 anos do evento passou a ser disputada também com um percurso de 5Km.

A Corrida Integração é uma realização da EPTV. A coordenação do evento está a cargo do Departamento de Marketing da emissora.

⁵ EPTV: Emissoras Pioneiras de Televisão é uma rede de emissoras afiliadas a Rede Globo de Televisão.



A figura 3 apresenta a participação das mulheres na Corrida Integração. Uma prova de cunho regional pode mostrar a evidência das mulheres **dessa comunidade** nas provas de corrida de rua.

A distância fixa da prova era de 10Km até o ano de 2010 quando os organizadores resolvem aderir a mais uma distância, a de 5Km.

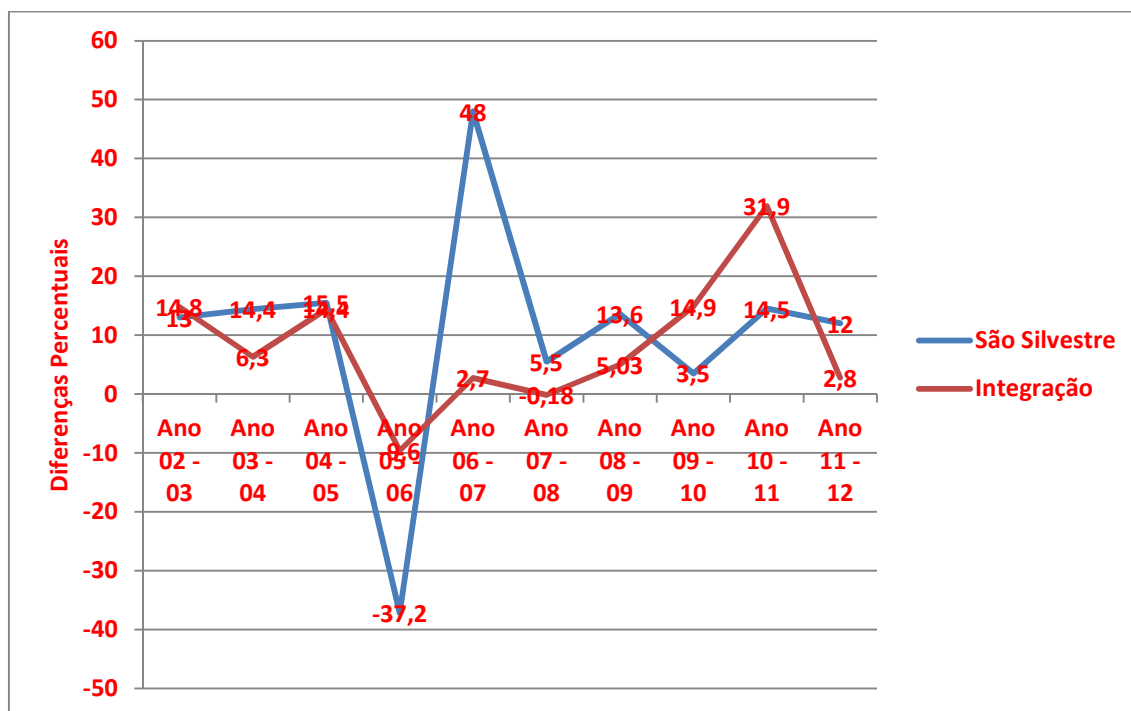
Em dez anos analisados, o crescimento da participação feminina **foi de 45%**. Com a distância de 5Km em 2011 a prova apresentou um crescimento de 68% em relação ao ano anterior, quando a prova era apenas de 10Km.

O percurso de 5Km tem sido considerado como o favorito das mulheres. É a menor distância presente nas provas de corrida **e por isso muitas vezes a “porta de entrada” para aquelas que estão ingressando nestes eventos**. Com um tempo de treinamento **razoavelmente curto, muitas mulheres já são capazes** de concluir esse percurso com êxito. Acredita-se que as mulheres prefiram distâncias **menores por exigir relativamente menor esforço físico que em distâncias maiores**.

Em relação á prova de 10Km o número de participantes teve um leve aumento, mantendo uma média entre os anos. Em 2005, teve seu maior número de participantes registrado com 682 mulheres que cruzaram a linha de chegada.

A prova se modula a cada ano para atrair mais pessoas, e para isso investe na propaganda e na infraestrutura do evento. A intenção é de que mais de 10 mil participantes corram no ano de 2013, firmando assim a maior prova do interior paulista.

Dessa forma, temos a São Silvestre - uma prova tradicional, conhecida em todo país-, e a Corrida Integração - como já citado, de cunho regional, realizada em Campinas, interior de São Paulo. Ambas atraem participantes internacionais, atletas profissionais e muitos amadores. Em vista de analisar algumas diferenças entre esses dois circuitos de corrida de rua é interessante observar as diferenças percentuais na figura 4.



Ambas as provas apresentam crescimento nos últimos anos. É notória a queda apresentada entre os anos 05 e 06 que acontece nas duas provas. São muitos fatores que podem ter levado a essa queda, como a chuva na ocasião de um evento São Silvestre, mas existem apenas como hipóteses. Após pequenas variações, de maneira geral o crescimento nas inscrições se mantém como destaque.

Em número de participantes vimos nos gráficos anteriores que a São Silvestre apresenta um número muito superior a Integração, isso pode ser justificado por muitos fatores: a São Silvestre é uma prova com oitenta e oito anos, atrai muitos atletas internacionais - o “inspira” um grande interesse para outros participantes; por ser realizada na cidade de São Paulo, cuja estrutura comporta e atrai um número maior de inscritos; entre outros fatores.

A distância de ambas as provas difere: para completar os 15Km da São Silvestre parece fundamental que a mulher se prepare e consiga completar circuitos menores antes, treinando para uma gradativa superação de quilometragens, como na

Integração. O mês em que estas provas ocorrem pode influenciar muito nos resultados também. (essa última ideia do mês não entendi.... se der para explicar melhor...)

A conclusão da observação destes gráficos não revela dessa maneira que uma corrida cresceu mais que a outra, mas demonstra que ambos os eventos estão em ascensão: as mulheres se preparam em provas menores para enfim chegar a participar dos 15Km da São Silvestre.

2.6.3 Maratona Internacional de São Paulo

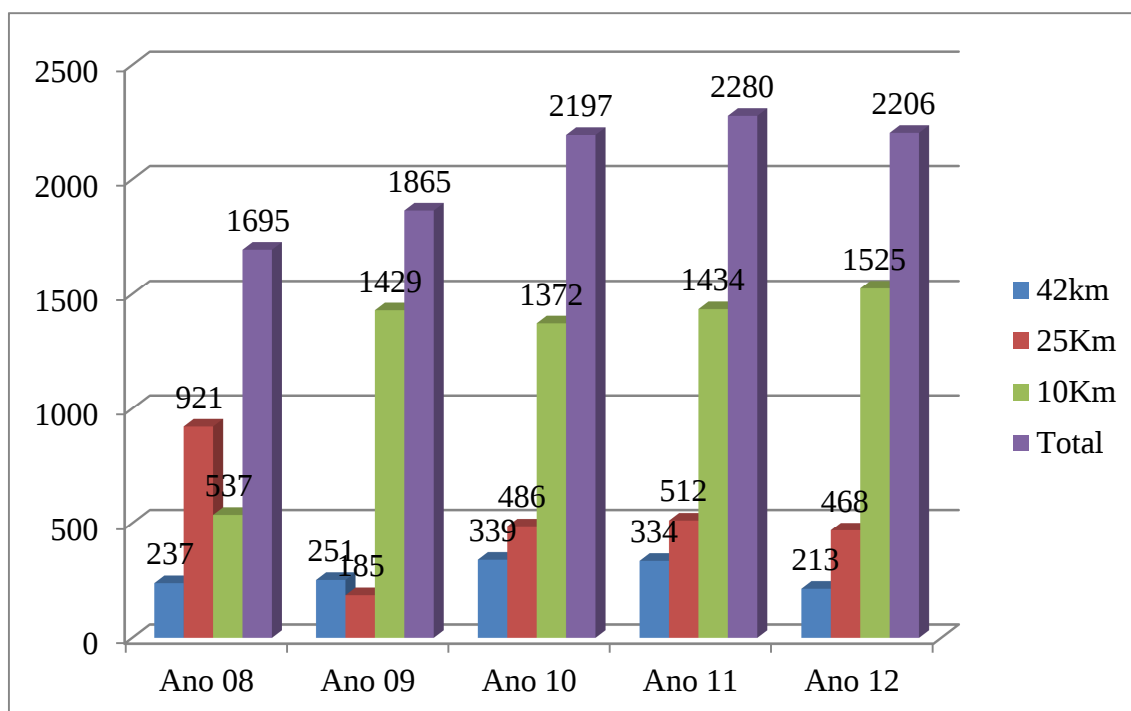
A **Maratona Internacional de São Paulo** é uma prova de corrida realizada anualmente na cidade de São Paulo e dividida em quatro categorias: a corrida de 42.195 metros, denominada Maratona; a corrida de 25km; a corrida na distância de 10km e uma caminhada participativa com extensão de 3km.

Realizada desde 1995 é uma das provas brasileiras que recebe os principais nomes do atletismo mundial. Tem a realização e a organização pela Rede Globo de Televisão⁶ e Yescom⁷.

O evento é delimitado à máxima de 20.000 atletas cadastrados, reservado vagas limites de 5.000 atletas para maratona, 4.000 atletas para 25km, 8.000 atletas para 10km e 3.000 na caminhada.

⁶ Rede Globo é uma rede de televisão brasileira.

⁷ Yescom é uma empresa brasileira produtora de eventos nos segmentos de entretenimento, esportes, comunicação corporativa e social.



Na figura 5 temos os dados da Maratona Internacional de São Paulo que foram computados a partir do ano de 2008.

O evento acontece com três distâncias diferentes, atraindo assim corredores profissionais e amadores. A lógica dessas distâncias é tida com perspectiva de evolução de dificuldade para o corredor que poderia iniciar a prova com 10Km, no ano seguinte fazer 25Km e se preparar para completar o grande desafio da maratona; ou mesmo insistir numa distância e trabalhar na evolução anual do seu tempo de realização.

A prova internacional é a mais recente quando comparada com as outras duas estudadas. Mas ao se tratar de um evento de Maratona, ela atrai um público tão grande quanto às outras. Sendo realizada na cidade de São Paulo, ela facilita o acesso a grande parte dos corredores. (Dai, não entendi essa parte. Vc quis dizer que por ser Maratona ela devia atrair um público maior que as outras? O que tem a ver ser em São Paulo? Isso vc já tinha dito lá em cima... rsrs Posso ter sido lerda, mas não entendi. Eu pularia do “duas estudadas” para o parágrafo a seguir)

É uma prova de ordem classificatória para os atletas profissionais, o que colabora para que muitos corredores se motivem ao participar de um mesmo evento que um ídolo.

O número de mulheres inscritas que chegaram a completar a prova no percurso escolhido também cresceu, como é possível observar na figura 5. Há um crescimento aparente de 76% em relação aos anos 08 e 12. No ano 11 a prova teve o

maior número de concluintes com 2280 mulheres que cruzaram a linha de chegada. Em vista da queda que teve no ano 12, a empresa organizadora propôs mudanças para o ano de 2013, a fim de atrair mais pessoas.

“Em sua 19ª edição, a Maratona Internacional de São Paulo, a maior e melhor prova do gênero no país, segue buscando maior crescimento e cada vez mais o melhor atendimento aos seus participantes. Dessa forma, a disputa mudou sua data em 2013.” (Site oficial da Maratona Internacional de São Paulo).
(abnt para essa citação)

Entre os procedimentos adotados para atrair um número maior de participantes, a prova se estruturou para receber um maior número de inscrições, reviu o percurso e mudou o mês de sua realização para Outubro. Além disso, a variação de opção de distâncias a serem cumpridas, a inclusão da caminhada (não quantificada no gráfico) de 3Km, também permite que mais iniciantes se juntem a grande festa realizada. Estimula que ano após ano esse participante continue a participar do evento a fim de melhorar seu desempenho e se desafiar em distâncias maiores.

Por haver distâncias variadas dentro de um percurso cabe analisar cada um deles minuciosamente.

Provas de 10Km: no ano 08 ela era de 4,5km, foi colocado no gráfico como 10km devido a logística do mesmo. A partir de 2009 foi fixado a distância mínima de 10Km para a menor prova de corrida. Desde o início essa foi uma distância que aumentou em número de participação. De 537 concluintes em 2008, teve-se 1525 concluintes no ano de 2012.

Provas de 25Km: essa foi uma prova que teve uma queda de 921 concluintes em 2008 para 468 em 2012 - entre os anos variou. Não se sabe ao certo qual fator determinou essa queda, mas o que se pode observar é a grande diferença entre as distâncias das provas, de 10km para 25km. É exigida uma grande preparação.

Maratona: prova de ordem classificatória para muitas competições internacionais, encontra-se nessa prova a mistura de atletas profissionais e amadores. Oscilou no número de concluintes de 2008 para 2012. Como é uma prova que exige muito preparo para ser concluída, observa-se uma média (não entendi, média de que?) no número de mulheres concluintes. Mesmo com a queda apresentada no último ano analisado, não é possível concluir que essa não foi uma prova que as mulheres aderiram, é possível apontar que apenas esse número concluiu – não entendi essa parte:. outras hipóteses podem e devem ser levadas em contas, como por exemplo, a não realização do percurso.

Provas de maratona vem crescendo a cada ano: a prova analisada tem um grande valor tradicional, (o que o fato de ser tradicional influencia nos resultados obtidos? O fato do mesmo corredor voltar ano após ano e assim melhorar seu desempenho, se preparando entre provas? Não tá claro pra mim...)o que influencia para os resultados obtidos. Mas cabe ressaltar que outras provas de cunho menor crescem em todo o país. Ao se tratar de uma maratona a mulher se prepara para ela, diferenciando um pouco das outras distâncias, que são mais frequentes, e que auxiliam na preparação da prova de maratona.

Em relação aos dados, podemos afirmar que as mulheres continuam buscando se desafiar em completar distâncias maiores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

CONCLUSÕES

Ao buscar dados que demonstrassem as participações femininas nas provas de corrida de rua foram escolhidas três provas tradicionais, todas reconhecidas pela CBAT (explicar a sigla), realizadas dentro do Estado de São Paulo. A São Silvestre e a Maratona ambas reconhecidas internacionalmente, realizadas na cidade de São Paulo, e a Integração de cunho regional, realizada na cidade de Campinas.

A análise sugere um crescimento na participação feminina, o que parece inclusive permitir intuir que profissionais de educação física devem estar preparados, se especializarem para trabalhar com esse novo tipo de público-atleta que está sendo inserido. Conclusão similar para as empresas organizadoras dessa espécie de evento, que precisam se dedicar a conhecer melhor essas participantes para atraí-las e mantê-las como mercado. Bem como se faz importante a produção de mais material científico para ser base teórica de apoio para toda essa movimentação.

Tirei o resto porque tava repetindo a ideia pela terceira vez, amiga! Acho que deria pra vc fechar dizendo que espera que esse material dê força para a disseminação e valorização da modalidade, e que vc como educadora espera que seja promovida sempre acompanhada de ações educativas para uma corrida consciente, bem praticada, orientada no sentido de evitar lesões e promover saúde com lazer....

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, S.R.C.; MELLO, M.T de; LEITE, J.R. **Transtornos de ansiedade e exercício físico**. Revista Brasileira de Psiquiatria. V 29, n 2, jun 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151644462007000200015&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 19.Out.2013.

BASTOS, F.C.; PEDRO, M.A.D.; PALHARES, J.M. **Corrida de Rua: estudo exploratório da produção científica em universidades estaduais paulistas**. Revista Mineira de Educação Física, vol. 17, n. 2, ano XVII, 2009. Disponível em: <<http://www.revistamineiradeefi.ufv.br/artigos/artigos.php?acao=ler&id=338>>. Acesso em 19.Out.2013.

BAUMAN, Z. **A Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2000.

BOMPA, T.O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo; Phorte Editora, 2002.

CAMPOS, M.A. **Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças e obesos**. Rio de Janeiro, RJ. Editora Sprint. 2008, 178 p.

CHIÉS, P.V. "Eis Quem Surge no Estádio: É Atalante!" **A História das Mulheres nos Jogos Gregos**. *Movimento* 12: 99-121, 2006.

COGO, A.C. **Treinamento intervalado para atletas amadores de corrida de rua: buscando a intensidade ideal**. 2009. 55f. TCC (Licenciatura em Educação Física) Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.

COOPER, K.H. **Método Cooper: aptidão física em qualquer idade**. Rio de Janeiro, RJ. Editora Unilivros. 7ª edição. 1983, 178 p.

DAUDT, C.D.L. **Memórias de uma saudade: Revivências do CORPA e das Maratonas**. Porto Alegre: 2003.

DURANTEZ, C. **Olímpia y los juegos olímpicos antiguos**. Burlada-Pamplona: San Blas, 1975. 2 v.

FAURIA, J. **Heroes olímpicos**. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física, 1973.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE ATLETISMO. Disponível em: <<http://www.atletismofpa.org.br/>> Acesso em 17. Out.2013.

GAZETA ESPORTIVA.NET. **São Silvestrinha: A Prova**. Disponível em: <<http://www.gazetaesportiva.net/noticia/2011/09/sao-silvestrinha/a-prova.html>> Acesso em 19.Out.2013.

GODOY, L. **Os jogos olímpicos na Grécia antiga**. São Paulo: Nova Alexandria,

1996.

GOMES, M. **Divulgação da ciência do esporte: o caso da mídia especializada em corrida de rua.** 2012. 162f. Dissertação (Mestrado em Estudo das Linguagens) – Instituto de Estudos da Linguagem e ao Laboratório de Estudos Avançados em Jornalismo da Universidade Estadual de Campinas. Campinas. 2012.

GONÇALVES, L.B. **Corrida de rua: qualidade de vida e desempenho.** 2007. 60f. TCC (Bacharel em Educação Física) Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2007.

GUISELINI, M. **Exercícios aeróbicos: teoria e prática no treinamento personalizado e em grupos.** São Paulo, SP. Phorte Editora. 2007, 376 p.

HEINRICH, B. **Why We Run: A Natural History.** Ed. Harper Collins, Nova York, 2002.

KYLE, D. G. **“The only woman in all Greece”: Kyniska, Agesilaus, Alcibiades and Olympia.** Journal of Sport History, v.30, n.2, p. 183-203, 2003.

MACHADO, A.F. **Corrida: teoria e prática do treinamento.** São Paulo, SP. Editora Ícone. 2009, 144 p.

MARINHO, S.L.; SOUZA, J.A. **Os benefícios da corrida de rua para mulheres.** Revistas UninCor, 2012.

PALHARES, J.M.; BENETTI, M.P.; MAZZEI, L.C.; BASTOS, F.C. **Perfil e preferências de praticantes de corrida de rua: um estudo preliminar.** R. Min. Educ. Fís., Viçosa, Edição Especial, n. 1, p 1664-1673, 2012. Disponível em: <<https://docs.google.com/open?id=0B3SUUtxxlKPpNFBpQTZEZGw4SlU>> Acesso em 19.Out.2013.

PINHEIRO, J.P.C. **A história da maratona de Porto Alegre e sua contribuição para a popularização das corridas de rua na cidade.** 2012. 47f. TCC (Bacharel em Educação Física) Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2012.

RAMOS, J. J. **Os Exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias.** São Paulo: IBRASA, 1982.

RIVAS, R.C. **Treinamento feminino: as especificidades do gênero no esporte.** 2005. 75f. TCC (Bacharel em Educação Física) Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2005.

RUNNERSWORLD. **Corredores de rua crescem 15% em 2012 no Estado de SP.** Disponível em: <http://runnersworld.abril.com.br/noticias/corredores-rua-crescem-15-2012-estado-sp-334606_p.shtml> Acesso em 17. Out.2013.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M.P. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes.** In Conexões, Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 4, n. 1, 2006.

_____. **Análise Quantitativa da Evolução das Corridas de Rua e das Características dos Praticantes desta Modalidade.** 2005. 68f. TCC (Bacharel em Educação Física) Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2005.

SCALCO, L.M. **Por isso corro demais...Notas etnográficas de uma corredora iniciante.** 2010. Disponível em: <<http://www.cchla.ufpb.br/rbse/ScalcoArt.pdf>>. Acesso em 31.Ago.2013.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 5. ed. Porto Alegre: Atmed, 2007.

WALLACK, R.M. **Run for life: The Breakthrough Plan for Fast Times, Fewer Injuries, and Spectacular Lifelong Fitness.** Skyhorse Publishing. New York, 2009.

WEINECK, J. **Treinamento ideal.** 9ª edição. Editora Manole; Barueri – São Paulo, 2003.

5.1 Referências adicionais

A fluidez mágica das mulheres nas corridas de rua. Disponível em <<http://www.nextrun.com.br/a-fluidez-magica-das-mulheres-nas-corridas-de-rua/>>. Acesso em 20.Out.2013.

A maior maratona feminina do mundo. Disponível em: <<http://o2porminuto.com.br/materia/confira/conteudo/a-maior-maratona-feminina-do-mundo-2156>>. Acesso em 20.Out.2013.

Confederação Brasileira de Atletismo. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/>>. Acesso em 20.Out.2013.

Corpore. Disponível em: < <http://www.corpore.org.br/>>. Acesso em 20.Out.2013.

Corrida Integração. Disponível em: <<http://redeglobo.globo.com/sp/eptv/corrida-integracao/platb/>>. Acesso em 19.Out.2013.

Corrida Integração: Resultados 2012. Disponível em: <<http://www.viaeptv.com/projetos/corridaintegracao/resultados/integracao2012.aspx>>. Acesso em 18.Ago.2013.

Corrida Integração: Resultados 2011. Disponível em: <<http://www.viaeptv.com/projetos/corridaintegracao/resultados/integracao2011.aspx>>. Acesso em 18.Ago.2013.

Corrida Integração: Resultados 2010. Disponível em:
<<http://www.viaeptv.com/projetos/corridaintegracao/resultados/integracao2010.aspx>>.
Acesso em 18.Ago.2013.

Corrida Integração: Resultados 2009. Disponível em:
<<http://www.runnerbrasil.com.br/calendario.asp?ID=4&IDevento=2646&IDAno=2009>>.
Acesso em 18.Ago.2013.

Corrida Integração: Resultados 2008. Disponível em:
<http://www.runnerbrasil.com.br/Calendario/2008/0928/Integracao/Integracao_F.txt>.
Acesso em 18.Ago.2013.

Corrida Integração: Resultados 2007. Disponível em:
<http://www.runnerbrasil.com.br/Calendario/2007/0930/Integracao/Integracao_F.txt>.
Acesso em 18.Ago.2013.

Corrida Integração: Resultados 2006. Disponível em:
<http://www.runnerbrasil.com.br/Calendario/2006/0924/Integracao/Integracao_F.txt>.
Acesso em 18.Ago.2013.

Corrida Integração: Resultados 2005. Disponível em:
<http://www.runnerbrasil.com.br/Calendario/2005/1002/Integracao/Integracao_F.txt>.
Acesso em 18.Ago.2013.

Corrida Integração: Resultados 2004. Disponível em:
<<http://www.runnerbrasil.com.br/Calendario/2004/0919/Integracao/IntegracaoF.txt>>.
Acesso em 18.Ago.2013.

Corrida Integração: Resultados 2003. Disponível em:
<http://www.runnerbrasil.com.br/Calendario/2003/0928/Integracao/Integracao_F.txt>.
Acesso em 18.Ago.2013.

Corrida Integração: Resultados 2002. Disponível em:
<http://www.runnerbrasil.com.br/Calendario/2002/0929/Campinas/Integracao_F.txt>.
Acesso em 18.Ago.2013.

Corridas femininas atraem mulheres com atrações exclusivas. Disponível em:
<http://www.webrun.com.br/corridasderua/n/corridas-femininas-atraem-mulheres-com-atracoes-exclusivas/10571/plk/Mulheres_Treinamento>.
Acesso em 20.Out.2013.

Corridas femininas: marketing ou atenção com as mulheres? Disponível em:
<<http://www.educacao fisica.com.br/index.php/gestao/canais-gestao/marketing-esportivo/21296-corridas-femininas-marketing-mulheres>>.
Acesso em 20.Out.2013.

Maratona Internacional de São Paulo. Disponível em:
<<http://www.yescom.com.br/maratonasp/2013/portugues/index.asp>> Acesso em
19.Out.2013.

Maratona de SP: Resultados 2012. Disponível em:
<<http://www.yescom.com.br/maratonasp/2012/portugues/index.asp>>. Acesso em 18.Ago.2013.

Maratona de SP: Resultados 2011. Disponível em:
<<http://www.yescom.com.br/maratonasp/2011/portugues/index.asp>>. Acesso em 18.Ago.2013.

Maratona de SP: Resultados 2010. Disponível em:
<<http://www.yescom.com.br/maratonasp/2010/portugues/index.asp>>. Acesso em 18.Ago.2013.

Maratona de SP: Resultados 2009. Disponível em:
<<http://www.yescom.com.br/maratonasp/2009/portugues/index.asp>>. Acesso em 18.Ago.2013.

Maratona de SP: Resultados 2008. Disponível em:
<<http://www.yescom.com.br/maratonasp/portugues/index.asp>>. Acesso em 18.Ago.2013.

Número de mulheres corredoras dobra em 5 anos em SP. Disponível em:
<http://runnersworld.abril.com.br/noticias/aumento-mulheres-corredoras-dobra-5-anos-sp-318986_p.shtml>. Acesso em 17.Out.2013.

Revista Contra Relógio. Disponível em: <<http://revistacontrarelogio.com.br>>. Acesso em 20.Out.2013.

São Silvestre. Disponível em: <<http://www.saosilvestre.com.br/>>. Acesso em 19.Out.2013.

São Silvestre: Resultados 2012. Disponível em: <
<http://www.saosilvestre.com.br/resultados-2012/item/resultados-2012>>. Acesso em 18.Ago.2013.

São Silvestre: Resultados 2011. Disponível em:
<<http://www.saosilvestre.com.br/resultados-2011/item/resultados-2011>>. Acesso em 18.Ago.2013.

São Silvestre: Resultados 2010. Disponível em:
<<http://www.saosilvestre.com.br/resultados-2010/item/resultados-2010>>. Acesso em 18.Ago.2013.

São Silvestre: Resultados 2009. Disponível em:
<<http://www.saosilvestre.com.br/resultados-2009/item/resultados-2009>>. Acesso em 18.Ago.2013.

São Silvestre: Resultados 2008. Disponível em:
<<http://www.saosilvestre.com.br/resultados-2008/item/resultados-2008>>. Acesso em 18.Ago.2013.

São Silvestre: Resultados 2007. Disponível em:
<<http://www.saosilvestre.com.br/resultados-2007/item/resultados-2007>>. Acesso em 18.Ago.2013.

São Silvestre: Resultados 2006. Disponível em:
<<http://www.gazetaesportiva.net/upload/campeonatos/saosilvestre/resultados/2006/ResultadoGeralFeminino.txt>>. Acesso em 18.Ago.2013.

São Silvestre: Resultados 2005. Disponível em:
<<http://www.gazetaesportiva.net/upload/campeonatos/saosilvestre/resultados/2005/ResultadoGeralFeminino.txt>>. Acesso em 18.Ago.2013.

São Silvestre: Resultados 2004. Disponível em:
<<http://www.gazetaesportiva.net/upload/campeonatos/saosilvestre/resultados/2004/ResultadoFeminino.txt>>. Acesso em 18.Ago.2013.

São Silvestre: Resultados 2003. Disponível em:
<http://www.gazetaesportiva.net/upload/campeonatos/saosilvestre/resultados/2003/class_F_classif.htm>. Acesso em 18.Ago.2013.

São Silvestre: Resultados 2002. Disponível em:
<<http://www.gazetaesportiva.net/upload/campeonatos/saosilvestre/resultados/2002/GeralFeminino.txt>>. Acesso em 18.Ago.2013.

Yescom. Disponível em: <<http://www.yescom.com.br/yescom/>>. Acesso em 19.Out.2013.

ANEXOS

ⁱ Hipócrates (460 a.C - 370 a.C) é considerado uma das figuras mais importantes da história da saúde, frequentemente considerado "pai da medicina".

ERROR: syntaxerror
OFFENDING COMMAND: --nostringval--

STACK:

/Title
()
/Subject
(D:20150727153842-03'00')
/ModDate
()
/Keywords
(PDFCreator Version 0.9.5)
/Creator
(D:20150727153842-03'00')
/CreationDate
(marli)
/Author
-mark-