



Prevalência de excesso de peso em praticantes de corrida de rua no interior de São Paulo.

Pinheiro¹, A. M.; Bratifische¹, S. A.; Batistuzzi¹, V. M.; Rodrigues¹, E. F.; Lima¹, H. F.;
Vespasiano², B.S.

1 - Faculdade Politec, Santa Bárbara d'Oeste, São Paulo, Brasil.

2 - Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva, Itapeva, Brasil.

A corrida de rua tem se tornando uma alternativa para as pessoas que buscam a prática regular de exercícios físicos com os mais variados objetivos, que vão desde a busca pela qualidade de vida e bem estar, competição e melhora nos aspectos estéticos. Deste modo, o número de eventos de corrida de rua tem aumentado significativamente e o perfil dos praticantes desta modalidade varia de acordo com os interesses propostos. Sendo que a corrida pode proporcionar uma sobrecarga de até 7 vezes o peso corporal dependendo da intensidade, ela não seria o exercício mais indicado para pessoas com excesso de peso. O objetivo do presente estudo foi verificar a prevalência de excesso de peso em praticantes de corrida de rua no interior de São Paulo. Foram avaliados 66 corredores amadores, sendo 31 mulheres e 35 homens, com média de idade de $40,3 \pm 14,7$ anos. A coleta foi realizada num evento de corrida de rua na cidade de Americana/SP, os voluntários foram abordados e convidados a participar do estudo antes da largada do evento. Foi verificado que 43,9% dos avaliados se encontravam com excesso de peso, sendo 36,3% do gênero feminino e 7,6% do gênero masculino. Estes dados sugerem que grande parte das pessoas que buscam esta modalidade estão com excesso de peso, principalmente as mulheres. Contudo, a corrida de rua para pessoas com excesso de peso, visto a sobrecarga que a modalidade tende a causar, pode acometer esses praticantes com lesões nos membros inferiores impactando diretamente na saúde e qualidade de vida. Dessa forma, a corrida de rua é uma modalidade que exige supervisão e cuidado de profissionais e de seus praticantes, que devem estar conscientes de seus benefícios mas também possíveis riscos. Estratégias que considerem as variáveis do treinamento de corrida de rua além, de treinamentos complementares à corrida e controle alimentar, devem ser incentivadas com intuito de diminuir o excesso de peso nos praticantes de corrida de rua permitindo que sua prática seja mais segura e efetiva proporcionando melhora na saúde e qualidade de vida.

E-mail: andressamella@gmail.com