

## A CORRIDA DE RUA COMO FATOR DE INSERÇÃO SOCIAL

*Dra. Eliana de Lucca<sup>1</sup>*

**RESUMO:** O comportamento social é relevante para todos os aspectos da vida humana, garantindo a qualidade para a mesma e a corrida de rua, como uma modalidade esportiva, é um fenômeno social de grande relevância nos dias atuais. O presente estudo teve como objetivo analisar a corrida de rua como fator de inserção social. Para tanto, foram feitas análises da produção científica sobre o assunto, a partir de pesquisa bibliográfica.

**PALAVRAS CHAVE:** Corrida de Rua, Inserção Social, Esporte, Socialização

## THE STREET RUNNING AS A SOCIAL INTEGRATION FACTOR

**ABSTRACT:** Social behavior is relevant to all aspects of human life, and street running, as a sport, is a social phenomenon of great relevance today. The present study aimed to analyze the street running as a factor of social integration. For this, analysis of scientific production has been carried out on the subject, through a literature review.

**KEYWORDS:** Street Running, Social Integration. Sport, Socialization

## INTRODUÇÃO

O interesse em trabalhar com a Corrida de Rua como fator de inserção social se deveu, primeiramente, ao fato de ser a pesquisadora psicóloga e já ter desenvolvido estudos que mostram o quanto a questão social faz -se importante no desenvolvimento do ser humano como um todo.

---

<sup>1</sup> Docente de Psicologia no Centro Universitário Padre Anchieta (Unianchieta)

Além disso, a autora deste trabalho vivenciou estudos em instituições de ensino como docente em Faculdade de Educação Física, participando de projetos que visavam interações sociais nos mais diferentes grupos e participa, sempre que possível, de corridas de rua.

O tema Socialização sempre foi alvo da pesquisadora, por acreditar que uma boa integração social determina, em parte, a qualidade de vida da pessoa: boas habilidades sociais aumentam a probabilidade de uma vida com qualidade (DEL PRETTE e DEL PRETTE, 2012).

Deve-se, também, afirmar que o presente estudo pode enriquecer o acervo das obras da Educação Física, da Psicologia e Eventos, justificando o fato de se ter a ótica da Corrida de Rua como um evento que excede as pretensões de promoção de saúde física, merecendo atenção especial na sua organização.

De fato, é possível considerar a Corrida de Rua muito mais do que um instrumento de saúde física: sua prática, frequentemente, favorece o crescimento afetivo-emocional, a inserção do indivíduo ao seu ambiente social de uma maneira saudável e adaptada.

O esportista, o organizador de Eventos, os profissionais de saúde deverão ser beneficiados com este estudo, até porque são escassas as publicações a respeito.

Assim, pesquisar sobre Corrida de Rua e Inserção Social deverá atender à necessidade científica do saber, verificando o estado atual do conhecimento e em que medida o mesmo atende às reais necessidades da sociedade.

Acredita-se, ainda, que o envolvimento com o presente estudo subsidiará tanto o aprimoramento pessoal da pesquisadora como o seu trabalho junto à comunidade e universo científico de que faz parte.

Falar do esporte como um fator de inserção social, não é novidade, porém diante da magnitude que o tema alcançou, é necessário que se façam mais pesquisas, mais estudos.

MACHADO, já em 1995, afirmava ser o esporte um dos fenômenos de maior importância em nosso século, estando espalhado por toda a Terra e, conforme BORDIEU (1980) o mesmo é considerado como um trampolim social para muitas pessoas.

Para TUBINO (2005), não há menor dúvida de que as atividades físicas e principalmente esportivas constituem-se num dos melhores meios de convivência humana.

A corrida de rua, por sua vez, é uma das modalidades esportivas que mais cresce no mundo. Segundo FIXX (1980), o público que participa das corridas de rua é um dos mais variados possíveis, encontrando-se, entre eles, crianças, adolescentes, adultos, terceira idade e portadores de necessidades especiais dos mais diversos níveis sociais. Esse fato pode ser comprovado pela mídia nacional e internacional e, assim, é o esporte mais democrático que existe.

A corrida de rua, como qualquer outro esporte é um campo de ação e vivências sociais, onde normas e comportamentos sociais são aprendidos. Os processos de interação social são reproduzidos através das ações desportivas oferecendo as possibilidades de cooperação (MORAIS, 1995).

Para ARÓN e MILICIC (1994), a participação num grupo propicia o espaço necessário para a emissão de uma série de comportamentos que, em outros contextos, seria imprópria, oportunizando ainda o autoconhecimento e o treino de habilidades especiais.

De fato, a convivência entre pessoas com os mesmos objetivos possibilita o aprimoramento de muitos comportamentos sociais que talvez não pudessem ser eliciados e nem mesmo emitidos não fossem estas interações.

Deste modo, acredita-se que a corrida de rua pode propiciar a formação de grupos, de interações sociais e de indivíduos socialmente habilidosos e com boa qualidade de vida.

Verificar a importância dada a este fato através da literatura científica é o que motivou a Autora desta pesquisa.

O presente relato está organizado de modo que é apresentado um referencial teórico onde são conceituados: Corrida de Rua e Inserção Social. O capítulo seguinte descreve a metodologia utilizada e, em seguida, os resultados e conclusões do mesmo.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### CORRIDA DE RUA

Encontra-se registro de corrida desde as civilizações mais antigas, sugerindo que a prática da corrida foi comum às civilizações primitivas trazendo referências de momentos de dor, superação e até ocorrências de morte como a que ocorreu com o soldado que percorreu a distância de 35 km entre as cidades de Maratona e Atenas para dar a notícia da vitória dos gregos sobre os persas em 490 AC. Tal façanha deu origem à modalidade chamada Maratona (OLIVEIRA, 2010).

Na verdade, o homem sempre necessitou do seu corpo e da desenvoltura física como meio de sobrevivência. Suas atividades, principalmente em épocas remotas, das mais simples às mais complexas, dependiam do seu físico, dado o ambiente hostil em que vivia e suas necessidades básicas, como a fuga de animais perigosos e a busca de alimentos através da caça.

A corrida de rua, no entanto, aparece pela primeira vez no século XVIII na Inglaterra, ganhando destaque mundial no final do século XIX, após a primeira Maratona Olímpica. Por volta de 1970, a modalidade cresce muito, baseada na teoria do médico Kenneth Cooper criador do “Teste de Cooper” e, nesta década, ainda, surgiram provas onde era permitida a participação de qualquer pessoa junto aos corredores de elite (SALGADO, CHACON e MIKAHIL, 2006).

Criou-se, na época, uma relação do correr com superioridade física, relação esta, fortemente influenciada por Cooper que passou a ser sinônimo de saúde.

As corridas de rua chegaram ao Brasil no fim do século XIX, como hábito de lazer. Em 1924, foi realizada a primeira edição da mais célebre prova brasileira: a São Silvestre, evento este idealizado e organizado pelo jornalista Cásper Líbero, que voltou da França maravilhado com as corridas noturnas. A corrida foi realizada na virada deste ano e contou com 48 competidores e uma trajetória de 8,8 km. Em sua última edição, a Corrida Internacional de São Silvestre contou com 35 mil participantes que percorreram a distância de 15 km, na cidade de São Paulo (MIRANDA, 2007).

No Brasil, o auge da corrida de rua se deu por volta da década de setenta, com a massificação da atividade física como forma de promoção de saúde: o movimento

Esporte Para Todos, de origem europeia, foi introduzido no Brasil como programa de governo no final dessa década, valorizando a prática de exercícios e a prática da corrida de rua entre jovens e adultos (MIRANDA, 2007).

A corrida de rua se tornou uma atividade física regular para muitas pessoas que a escolhem por variados motivos que vão desde a questão da saúde física até a preservação da saúde mental. A grande divulgação através da mídia estimula as pessoas para a prática de corrida de rua e tem sido um fator decisivo para aumentar o número de praticantes nessa atividade física (SANTOS, 1987).

Com relação ao público que participa das corridas de rua, este é dos mais variados, de diferentes níveis sociais, idades, sexo e escolaridade, entre outros fatores. A corrida de rua pode receber qualquer pessoa que se interesse pela mesma, não havendo necessidade específica para praticá-la (SALGADO, CHACON MIKHAIL, 2006).

Conforme SALGADO, CHACON e MIKAHIL (2006), a Federação Internacional das Associações de Atletismo define a corrida de rua como prova de pedestre que pode se realizar em circuitos de rua, avenidas e estradas, com percursos que vão de cinco a cem quilômetros.

Para quem pratica a corrida de rua, essas corridas são conhecidas como de resistência, não exigindo do atleta características de velocistas. Um exemplo desta é a Maratona, com um percurso de 42195 metros, prova esta realizada por todo o mundo. Várias maratonas são bastante tradicionais, entre elas a de Nova York, a de Boston, a do Rio de Janeiro e de São Paulo que se destacam pelo número de participantes e por reunirem atletas de nível internacional.

A maratona é, na verdade, a superação do atleta em conseguir correr mais de 42 quilômetros (MOREIRA, 1985).

TRUCOLO e col. (2008) comentam, no entanto, que a corrida de rua de maior preferência é a dos 10 quilômetros e que por conta da grande afluência a esta modalidade, surgiram as assessorias esportivas que dão todo o respaldo técnico que o atleta deve ter.

Acredita-se na importância desta assessoria, pois, apesar da corrida ser algo inerente ao desenvolvimento do homem, este, encontra-se, no mundo moderno, rodeado de tecnologia que inevitavelmente o leva ao sedentarismo.

Para SALGADO, CHACON e MIKAHIL (2006), na atualidade o homem é o avesso do homem primitivo que vivia em constante movimentação até porque não tinha os recursos que hoje substituem os gestos humanos: o homem, de certa forma, perdeu a maneira mais natural de se deslocar.

Fica assim evidente o despreparo para a corrida e, para aqueles que têm o gosto pela corrida, aconselha-se um bom exame médico e treino de um profissional competente. É importante, além disso, frisar que a corrida de rua abrange outros aspectos, não só o físico, beneficiando o ser humano como um todo.

A realidade é que, nos últimos anos, a corrida de rua se popularizou juntamente com a busca por uma melhor qualidade de vida, havendo como consequência um maior número de praticantes em todo o mundo. No Brasil, o aumento de corridas de rua quanto do número de participantes também foi significativo e de acordo com SALGADO, MIKAHIL e CHACON (2006). Isso pode ter sido causado por vários fatores, entre eles o fato de ser acessível ao povo, de os custos para sua organização serem baixos, assim como para o treinamento. A corrida de rua passa, então, a ser considerada uma atividade de lazer popular de fácil acessibilidade a toda população.

Em relação à participação feminina nas corridas de rua, esta tem aumentado muito e esta adesão vem acontecendo desde os anos 80. No início, o movimento foi tímido, mas com o aumento do interesse pela qualidade de vida, a busca do convívio social e das conquistas pessoais a mulher foi, mais e mais, se incorporando a esta modalidade esportiva (CORPORE, 2008).

A revista VEJA (2009, nº. 25) ressalta também que o aumento de participantes nas corridas de rua se deve ao desejo das pessoas de pertencerem a grupo de amizade, o que é favorecido por este esporte que estimula a convivência nos parques, praias e ruas e a amplia para outros setores e outras atividades além da corrida. A revista mostra, ainda, que da década de 90 até a sua publicação o número de associados em clubes de corrida, no Brasil, saltou de 1000 para 100000 e o número de inscritos em provas de 14000 para 132000. Percebe-se também que a faixa etária dos participantes nas corridas ficou bastante amplo indo de infantil até a terceira idade. Dados estatísticos, apresentados pela VEJA mostraram que a maior porcentagem de corredores de rua é da faixa de 50 anos, dados estes que sugerem que a adesão à corrida de rua é mais uma questão de participação do que competição.

## INSERÇÃO SOCIAL

O termo inserção social foi utilizado neste estudo como sinônimo de socialização, interação social, ou seja, como a corrida de rua facilita a socialização do indivíduo e sua adaptação a um novo convívio social.

Por socialização entende-se a integração do indivíduo num grupo com a apropriação dos comportamentos e atitudes dos membros do grupo em que se insere.

É o processo através do qual o indivíduo aprende e interioriza as normas e os valores de um determinado grupo o que lhe permite obter as capacidades necessárias para desempenhar com êxito o seu papel. Pode-se afirmar que a aprendizagem do comportamento social não é só um processo cognitivo, mas está ligada ao afeto das outras pessoas (ELKIN, 1986), em outras palavras, ao potencial reforçador das pessoas com as quais o indivíduo convive (SANTOS, 1990).

O comportamento social pode ser definido como o comportamento de duas ou mais pessoas em relação à outra ou em conjunto em relação ao ambiente comum (SKINNER, 1970, p.171).

Realmente, o ser humano desenvolve grande parte de seu comportamento dentro do contexto social e, assim, seu repertório social deve ser compatível com as exigências de seu grupo para que possa se incluir nele (SANTOS 1990).

ODOM e McCONNEL (1992) veem a participação bem sucedida em interações sociais como a principal habilidade de nossa espécie, enfatizando que o comportar-se em situações sociais define os indivíduos e estabelece a história social das interações.

Mais ainda, conforme STAATS (1975) os comportamentos sociais adequados são a base do ajustamento individual e da aquisição de aprendizagens de suma importância. Com dados de pesquisas diversas, o autor mostra que muito é aprendido através da interação social.

Pode-se afirmar que o comportamento social é fruto da história de interações sociais que o indivíduo tem em sua vida e a sua competência é determinada pela qualidade destas interações (MCGUINNESS e FERSTER, 1971).

Os principais contextos para o desenvolvimento social são a família, a escola e o grupo de amigos. A família não só oferece modelos de comportamento como também modela a conduta social através de práticas disciplinares (ARON e MILICIC, 1994).

Os cientistas sociais sempre deram importância a relação familiar para o desenvolvimento do ser humano. A capacidade para criar, sustentar e regular relações com os outros, a aquisição de modelos adequados de expressão emocional são consequências da interação em família. Esta experiência contribui facilitando o relacionamento com outros, dando autocontrole emocional e estilos cognitivos que permitem sua adaptação ao ambiente. (HARTUP, in KENT e ROLF, 1979).

No decorrer do desenvolvimento do indivíduo, suas respostas sociais são controladas por contingências cada vez mais complexas e papéis são aprendidos e servirão para validar direitos e ocupar posições que lhe darão segurança (LINDGREN e HARVEY, 1981).

A escola oportuniza o contato social: na escola o mundo social se amplia e o relacionamento, tanto com os colegas como com os professores é de extrema importância. Criam-se, nas escolas, as habilidades sociais que são comportamentos que aumentam a probabilidade de que outras pessoas avaliem o indivíduo como competente (REYNOLDS e KAMPHAUS, 1990).

Certamente, esse desenvolvimento social proporcionará ao indivíduo um bom ajustamento social e, conseqüentemente satisfação nas relações interpessoais.

A escola pode ou não colaborar na formação de indivíduos competentes socialmente. A educação tem um papel decisivo podendo tanto sufocar como exaltar as qualidades do indivíduo (LUCCA, 1994).

E, relação ao grupo de amigos, ARÓN E MILICIC (1994) argumentam que estes propiciam o espaço necessário a emissão de uma série de comportamentos que, em outros contextos, seria impróprio, oportunizando, ainda, o autoconhecimento e o treinamento em habilidades sociais.

## **CORRIDA DE RUA E INSERÇÃO SOCIAL**

Dentre as atividades físicas, a corrida de rua tem se mostrado como uma das mais atraentes devidos a seus inúmeros benefícios como: promoção de saúde,

sentimento de prazer, bem estar, benefícios estéticos, controle de estresse, superação de limites e mais do que tudo, estar com outras pessoas, treinar com pessoas e não contra elas (GONÇALVES, 2001).

Conforme a Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua de Londres (AIMS, 2004), as corridas de rua vem crescendo mais como busca de participação do que competição.

Para GONÇALVES (2001), a socialização é uma das molas que propulsiona a pessoa a praticar esportes

Assim, também afirmam WEIMBERG e GOLD (2001): a sociabilidade é uma dos fatores motivacionais mais importantes para a prática regular da atividade física. Concorda-se que a convivência entre pessoas com os mesmos objetivos possibilita o aprimoramento de muitos comportamentos sociais que, talvez, não pudessem ser eliciados e nem mesmo emitidos não fossem estas interações.

O fato de poder estar com pessoas, fazer novos amigos enriquece o ser humano em questões como autoestima e auto aceitação. Ser aceito e fazer parte de um grupo é uma das necessidades básicas do Homem e a corrida de rua tem cumprido esta finalidade (MACHADO E PRESOTO, 2001). Para esses autores, a prática da corrida de rua desperta sensações de bem estar e prazer pois com o relacionamento entre os indivíduos criam-se vínculos positivos e cada vez maior envolvimento com a atividade física em questão.

TUBINO (2005) acredita que as atividades físicas e principalmente esportivas constituem-se num dos melhores meios de convivência humana e que a corrida de rua e a caminhada tem por objetivo a qualidade de vida, um modo de vida saudável, dando aos seus participantes a oportunidade de praticar um o esporte e ter o convívio social de forma lúdica e recreativa.

ELIAS e DUNNING (1992) veem o esporte como um meio de socialização onde predominam o coletivismo, a amizade e a solidariedade e como uma forma de substituição da violência pela competitividade controlada.

De fato, muitas vezes o esporte é indicado por psicoterapeutas quando o comportamento alvo a ser tratado é a agressividade.

MACHADO (1995) também salienta que uma das diferenças entre o esporte e a atividade social é que no esporte procura-se uma dificuldade para vencer e no social

evita-se dificuldades. O autor considera o alto valor educativo do esporte que incide sobre três canais: o cognitivo, o psicomotor e o social.

Assim, para MORAIS (apud LUCCA, 2000) o esporte, no caso a corrida de rua, é um campo de ação e vivências sociais onde normas e comportamentos sociais são aprendidos. Os processos de inserção social são reproduzidos através das ações desportivas oferecendo as possibilidades de cooperação e de se aprender a não evitar os conflitos, mas aproveitar-se deles para procedimentos racionais.

## **METODOLOGIA**

Os procedimentos metodológicos adotados centraram-se na pesquisa bibliográfica sobre os temas em questão, ou seja, Corrida de Rua, Inserção Social e análise da Corrida de Rua como facilitadora da Inserção Social.

Os materiais utilizados foram livros das áreas de Educação Física, Psicologia e Organização de Eventos, assim como sites da internet e periódicos indexados que tratavam dos temas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Pode-se perceber através das leituras realizadas que a corrida de rua assumiu, na atualidade, uma magnitude digna de estudos, estes, alicerçados em bases econômicas, sociais, psicológicas.

A corrida de rua, de certo modo, acrescentou um novo conceito ao esporte, ou seja, o de esporte popular com uma grande abrangência social onde todos podem se incluir e praticar, em qualquer lugar ou tempo, sozinho ou em grupo, de acordo com auto regras ou regras determinadas previamente pelo grupo.

Essa nova conceituação veio a confirmar a visão do esporte como um agente totalizador que aglutina sua influência não só no corpo do indivíduo que o pratica, mas também na vida de cada pessoa e no grupo a que esta pertence.

O esporte tem uma abrangência tão grande na vida das pessoas que mesmo quando não o praticam, elas participam vivendo, até por muitas vezes, como se fossem parte atuante dos acontecimentos. Por exemplo, quando seus comportamentos, suas

aparências físicas, suas roupas de marca, suas verbalizações são, pelo menos em parte, reproduções de atletas que lideram e sobressaem no mundo esportivo (LUCCA,2000).

BURITI (1999) afirma que possivelmente todas as pessoas já estiveram envolvidas com a prática esportiva direta ou indiretamente, como praticante ou espectador, o que permite dizer que o esporte moderno é um fenômeno social, faz parte da vida em sociedade. Para o autor, o esporte será um ocasião de prazer, quando praticado como confraternização, como forma de comunicar-se, criar vínculos (pode-se incluir aqui a corrida de rua como oportunizadora dessas relações).

Dessa forma, fica claro a importância da corrida de rua como fator de interação social, acrescentando-se que muito se tem, ainda a pesquisar e toda informação será de relevância, principalmente quando se tiver a questão socialização como pano de fundo.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ARÓN, A.M.S. e MILICIC, N.M. Viver com os outros. Editorial Psy. Campinas, 1994.

BOURDIEU, P. Questões de Sociologia. Marco Zero. Rio de Janeiro, 1980.

BURITI, M de A. Produção Científica em periódicos de Esporte e Educação Física – prevenção. Tese de Doutorado. PUC Campinas,1999

DEL PRETTE, Z. A. P.e DEL PRETTE, A. Perspectivas em Análise do Comportamento, Vozes, 2012.

CORPORE. Mulheres descobrem as corridas de rua. Disponível em: <[http://www.corpore.org.br/cws\\_exibeconteudogeral\\_1499.asp](http://www.corpore.org.br/cws_exibeconteudogeral_1499.asp)>. Acesso em: 12 maio 2013.

ELIAS, Nobert e DUNNING, Erich. *Memória e Sociedade a Busca da Excitação*. Lisboa: Difel, 1992.

ELKIN, F. A Criança e a Sociedade: o processo de socialização. Editora Bloch, Rio de Janeiro, 1986.

FIXX, J. F. O novo livro de corrida. Tradução: A. B. Pinheiro Lemos. 3. ed. Rio de Janeiro: Record, 1980.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. *Sentir, Pensar, Agir: Corporeidade e Educação*. 5. ed. Campinas: Editora Papirus, 2001.

KENT, M.W. e ROLF, J.E. *Social Competence in Children*. University Press of England. London, 1979.

LINDGREN, H.W. e HARVEY J.H. *An Introduction to Social Psychology*. C.V. Mosby Company. S.Louis, 1981

LUCCA, E. de. *Competência Social em Crianças Portadoras de Deficiência Mental*. Dissertação de Mestrado, PUCCAMP, Campinas – 1994.

*Competência Social e Esporte: análise de produção*. Tese de Doutorado. PUCCAMP. Campinas, 2000.

MACHADO, A. A. *Importância da Motivação para o Movimento Humano*. In: *Perspectivas interdisciplinares em Educação Física*. Unesp, Rio Claro, 1995.

MACHADO, A. A., PRESOTO, D. *Iniciação esportiva: seu redimensionamento psicológico psicologia do esporte*, Marcelo de Almeida Buriti (org.), Alínea, Campinas, 2001.

MCGUINNIES, E e FERSTER, C.B. *The Reinforcement of Social Behavior*. Houghton-Mifflin Company, Boston, 1971.

MIRANDA, C.F. *Como se vive de atletismo: um estudo sobre profissionalismo e amadorismo no esporte, com olhar para as configurações esportivas*. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

MORAIS, C.A. de. *Motivação: voleibol máster de Rio Claro- SP*. Monografia apresentada para obtenção de Licenciatura em Educação Física. UNESP. Rio Claro, 1995.

MOREIRA, S. B. Metas e mitos: o treinamento racional para corridas de longa distância. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.

ODOM, S.L. e MCCONNELL, S.R. Improving Social Competence : na Allied Behavior Analysis Perspective. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 25(2): 239-244, 1992.

OLIVEIRA, S.N. Lazer sério e envelhecimento: Loucos por Corrida. Dissertação de Mestrado. UFRS. Porto Alegre, 2010.

REYNOLDS, C.R. e KAMHAUS, R.W. Handbook of Psychological and Educational Assessment of Children. The Guilford Press. New York, 1990

SALGADO, J. V.V.; MIKAHIL. M. P. T. C. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Conexões* v. 4, n. 1, 2006.

SANTOS, A.P.dos. Concepção político social do corredor de rua da zona sul da cidade do Rio de Janeiro. Dissertação de mestrado. Rio de Janeiro: 1987

SANTOS, M.R.I. dos. Habilidades Sociais em Adultos com Deficiência Mental - teste de procedimento de treino. Dissertação de Mestrado. PUCCAMP. Campinas, 1990.

SKINNER, B.F. Ciência e Comportamento Humano. Martins Fontes. São Paulo, 1970.

STAATS, A.W. Social Behaviorism. The Dorsey Press. Illinois, 1975

TUBINO, M. Educação Física e o Esporte do Ocidente no Século XX. *Arquivos em Movimento*, Rio de Janeiro, Vol. 1, n. 2, p. 99-100. julho/dezembro, 2005.

TRUCCOLO, A. B e col. Fatores Motivacionais de Adesão a Grupos de Corrida. *Revista Motriz*, Rio Claro, v.14, n. 2, p. 108-114, 2008.

VEJA. Correr é fazer amigos. *Revista veja*. São Paulo: Abril, nº. 25, 2009

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* ( 2a ed.). São Paulo: Artmed Editora.