

A historia da corrida na minha vida

Logotipo

O conteúdo gerado por IA pode estar incorreto.

***DOCUMENTAÇÃO DO PROJETO INDIVIDUAL 2025 AUTORIA DE João Victor Dorl Rossi***

Sumário

[A Origem das corridas 3](#_Toc200367745)

[Quando originou-se a corrida: 3](#_Toc200367746)

[A corrida na idade média: 3](#_Toc200367747)

[A lendária história da cidade de Maratona 3](#_Toc200367748)

[A maratona na Grécia Antiga 3](#_Toc200367749)

[O renascimento dos Jogos Olímpicos 3](#_Toc200367750)

[A maratona nos Jogos Olímpicos modernos 4](#_Toc200367751)

[Os brasileiros nas maratonas olímpicas modernas 4](#_Toc200367752)

[Quem pode praticar corrida? 4](#_Toc200367753)

[Quais são os tipos de corrida: 4](#_Toc200367754)

[O mercado brasileiro de corridas de rua 5](#_Toc200367755)

Contexto

# A Origem das corridas

## Quando originou-se a corrida

Correr faz parte da essência humana! Desde os tempos mais remotos, quando nossos ancestrais precisavam caçar, escapar de perigos ou simplesmente explorar o mundo ao redor, a corrida era muito mais do que um simples movimento, era pura sobrevivência, aventura e instinto. Com o tempo, essa necessidade virou paixão. Correr representa liberdade, superação e conexão com o próprio corpo e a história que nos trouxe até aqui.

A corrida como competição tem raízes profundas na história da humanidade, remontando a cerca de 776 a.C., quando os primeiros Jogos Olímpicos da Grécia Antiga marcaram o início de uma tradição que atravessaria os séculos. Entre as provas mais emblemáticas estava a “stadion,” uma corrida eletrizante de aproximadamente 200 metros, que simbolizava velocidade, resistência e prestígio. Para os gregos, correr não era apenas uma disputa, era uma demonstração de força, saúde e disciplina, valores fundamentais para a construção de um corpo e uma mente preparados para os desafios da vida. O nome do primeiro vencedor dessa prova foi Coroebus.

Atletismo é a prática esportiva mais antiga, e por isso, é conhecido como o esporte base de todos os outros. Suas modalidades compreendem os movimentos mais comuns para as pessoas desde a antiguidade.

# A corrida na idade média

Durante a Idade Média, a corrida perdeu seu brilho competitivo, deixando de ser o grande espetáculo que fora na Antiguidade. No entanto, longe de desaparecer, ela continuou a desempenhar um papel crucial no cotidiano. Em um mundo onde cartas e mensagens precisavam viajar grandes distâncias sem a tecnologia que temos hoje, os mensageiros eram verdadeiros corredores de resistência, encarando terrenos desafiadores e longas jornadas para garantir que informações urgentes chegassem ao destino. Correr, naquela época, não era apenas um ato de velocidade, mas de responsabilidade e propósito.

## A lendária história da cidade de Maratona

Diz a tradição que a maratona, como a conhecemos hoje, tem suas raízes na impressionante corrida de Fidípides, o soldado grego que, em 490 a.C., atravessou cerca de 42 quilômetros entre Maratona e Atenas para anunciar a vitória grega na batalha contra os persas. Determinado e incansável, ele cumpriu sua missão com excelência, gritando a boa notícia para os habitantes de Atenas antes de entregar-se ao extremo desgaste da jornada. Seu feito repercutiu através dos séculos, inspirando corredores e dando origem à icônica prova que desafia atletas ao redor do mundo.

## A maratona na Grécia Antiga

Os Jogos Olímpicos da Antiguidade eram muito mais do que competições — eles representavam um momento de trégua entre as cidades-estado em conflito. A cada quatro anos, atletas, artistas e juízes viajavam em segurança para Olímpia, cidade sagrada onde os jogos aconteciam. No templo de Zeus, os vencedores eram celebrados como heróis, após disputarem provas de corrida, lançamento, salto e lutas. Embora a tradição tenha iniciado oficialmente em 776 a.C., há registros de competições ainda mais antigas. A verdadeira quebra desse ciclo ocorreu com a chegada do Império Romano em 149 a.C., quando o espírito competitivo grego foi substituído pelo desejo dos romanos de transformar o esporte em espetáculo.

## O renascimento dos Jogos Olímpicos

A façanha de Fidípides despertou o imaginário de gerações, sendo eternizada no poema de Robert Browning, no século XIX. Entre os admiradores dessa história estava Pierre de Coubertin, que via nos antigos Jogos Olímpicos da Grécia uma oportunidade de unir nações por meio do esporte. Fascinado pelo legado grego e influenciado pelas escavações em Olímpia e eventos esportivos "olímpicos" da época, Coubertin foi o grande responsável pela criação dos Jogos Olímpicos modernos. Sua visão se tornou realidade no final do século XIX, e ele permaneceu à frente do Comitê Olímpico Internacional até 1925, consolidando sua marca na história do esporte.

## A maratona nos Jogos Olímpicos modernos

Desde a primeira edição dos Jogos Olímpicos modernos, em Atenas 1896, a maratona se tornou uma das provas mais desafiadoras e icônicas do evento. A distância oficial de 42.195 metros foi estabelecida em 1921, inspirada na corrida de Londres 1908, cuja rota foi ajustada para que a família real britânica assistisse ao início da prova do Castelo de Windsor. Na estreia da maratona olímpica, Spiridon Louis conquistou a vitória com o tempo de 2h58min50s, percorrendo cada quilômetro com uma média de 4min28s. Já a participação feminina na prova demorou a acontecer, somente nos Jogos de Los Angeles, em 1984, as mulheres tiveram seu espaço, com Joan Benoit Samuelson vencendo com um tempo impressionante de 2h24.

E falando em feitos extraordinários, poucos imaginam que um campeão olímpico já cruzou a linha de chegada descalço! Abebe Bikila entrou para a história ao vencer a maratona dos Jogos de Roma, em 1960, sem sequer usar calçados, provando que determinação e força de vontade superam qualquer obstáculo.

Hoje, a maratona carrega consigo toda essa grandiosa tradição e, com orgulho, segue como o evento que encerra os Jogos Olímpicos, celebrando o espírito de superação que atravessa gerações.

## Os brasileiros nas maratonas olímpicas modernas

Quando se fala em maratona olímpica no Brasil, um nome sempre se destaca: Vanderlei Cordeiro de Lima. O atleta protagonizou uma das histórias mais marcantes das Olimpíadas de Atenas 2004, conquistando não apenas a medalha de bronze, a primeira e única do país na prova, mas também o respeito e admiração do mundo todo.

Durante a corrida, quando liderava com garra e determinação, um incidente inesperado poderia ter colocado tudo a perder, um padre irlandês invadiu o percurso e interrompeu sua corrida. Mas, em vez de se abater, Vanderlei seguiu firme, cruzando a linha de chegada com um sorriso no rosto e celebrando como um verdadeiro campeão. Seu espírito esportivo e sua resiliência foram reconhecidos com a Medalha Pierre de Coubertin, a maior honraria olímpica, concedida apenas a atletas que representam os valores mais nobres do esporte.

Uma história de coragem, superação e um amor inabalável pela corrida, que segue inspirando gerações de maratonistas brasileiros.

# Quem pode praticar corrida?

A corrida é um esporte democrático, acessível a todas as idades e perfis. Crianças, adultos e idosos podem aproveitar os inúmeros benefícios dessa prática, desde que respeitem seus próprios limites e, quando necessário, tenham o acompanhamento de profissionais. Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (SBME), qualquer pessoa pode incluir a corrida em sua rotina, desde que tenha um bom condicionamento físico e ajuste a intensidade de acordo com sua capacidade.

Para quem está começando, a recomendação é simples: comece alternando caminhada com trotes leves e vá aumentando o ritmo gradualmente. Além disso, manter uma alimentação equilibrada antes da atividade faz toda a diferença no desempenho e na recuperação. Um nutricionista pode ajudar a definir a melhor estratégia nutricional para cada corredor.

Outro ponto fundamental é a escolha do tênis adequado. Cada pessoa tem um tipo de pisada, supinada, normal ou pronada, e usar um calçado compatível ajuda a evitar lesões e melhora o rendimento. Por isso, antes de investir em um tênis de corrida, vale a pena analisar sua pisada e garantir que está optando pelo modelo certo para você.

# Quais são os tipos de corrida

A corrida pode se apresentar de diversas formas, desde desafios naturais em terrenos irregulares até provas repletas de obstáculos. No entanto, o foco aqui é a corrida de rua, a mais tradicional e popular entre os amantes do esporte.

Combinando prazer, resistência e superação, a corrida de rua tem um espaço especial no coração dos brasileiros. Entre as provas mais icônicas está a São Silvestre, evento anual que transforma as ruas de São Paulo no dia 31 de dezembro em um palco vibrante de esforço e emoção. Seu percurso de 15 km desafia atletas profissionais e amadores em um teste de resistência e determinação.

Apesar de ser uma das corridas mais famosas do país, essa distância não é a mais comum. As provas realizadas no Brasil geralmente seguem padrões bem definidos, com trajetos de 5 km, 10 km, 21 km (meia maratona) e 42 km (maratona completa), permitindo que cada corredor encontre o desafio ideal para seu nível e objetivo.

Seja para quem busca superação ou simplesmente quer sentir a liberdade dos passos sobre o asfalto, a corrida de rua continua sendo um dos esportes mais cativantes do mundo!

# O mercado brasileiro de corridas de rua

O universo das corridas de rua no Brasil está em plena ascensão, e tudo indica que continuará se crescimento nos próximos anos. O país tem se tornado um verdadeiro palco para eventos que atraem corredores de todos os perfis, desde atletas profissionais até amadores apaixonados pela prática. Esse crescimento impulsiona não só a profissionalização do esporte, mas também a criação de corridas temáticas, que misturam competição e turismo, proporcionando experiências únicas aos participantes.

Além da própria corrida, essa evolução tem gerado um mercado expressivo de produtos e serviços especializados. Hoje, empresas investem pesado em inovações que vão desde equipamentos sonoros para treinos, monitores cardíacos, revistas e livros sobre o esporte, até calçados desenvolvidos com tecnologia avançada, bebidas para hidratação, cronômetros, acessórios curiosos como bastões para afastar cães e até chicletes energético e chiclete contra a sede.

E os números mostram o impacto desse crescimento! Segundo a ABRACEO (Associação Brasileira de Organizadores de Eventos de Corrida), o mercado de corridas de rua movimenta cerca de R$ 1 bilhão em inscrições anualmente. Quando consideramos o impacto no turismo esportivo, esse valor salta para impressionantes R$ 2,5 bilhões, reforçando a importância desse setor para a economia e para o desenvolvimento do esporte no país.

Com tamanha diversidade e inovação, fica evidente que a corrida de rua no Brasil não é apenas um esporte, é um movimento, uma cultura que conecta pessoas, impulsiona negócios e fortalece o mercado esportivo.

.