

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](#_Toc200438772)

[Quando originou-se a corrida 3](#_Toc200438773)

[A corrida na idade média 3](#_Toc200438774)

[A lendária história da cidade de Maratona 4](#_Toc200438775)

[A maratona na Grécia Antiga 4](#_Toc200438776)

[O renascimento dos Jogos Olímpicos 4](#_Toc200438777)

[A maratona nos Jogos Olímpicos modernos 4](#_Toc200438778)

[Os brasileiros nas maratonas olímpicas modernas 4](#_Toc200438779)

[Quem pode praticar corrida? 5](#_Toc200438780)

[Quais são os tipos de corrida 5](#_Toc200438781)

[As principais maratonas no mundo 5](#_Toc200438782)

[A origem das Majors 5](#_Toc200438783)

[Onde acontecem as Majors? 5](#_Toc200438784)

[Como participar das Maratonas Majors? 6](#_Toc200438785)

[Por que correr uma Major? 6](#_Toc200438786)

[O mercado brasileiro de corridas de rua 6](#_Toc200438787)

[O mercado americano de corridas de rua 7](#_Toc200438788)

[Boas práticas para corredores 7](#_Toc200438789)

[Os inúmeros benefícios da corrida de rua 7](#_Toc200438790)

[O impacto cultural da corrida de rua 7](#_Toc200438791)

[Tecnologia a serviço da corrida: 8](#_Toc200438792)

[3. Saúde e bem-estar 8](#_Toc200438793)

[Minha Jornada com Quadrinhos 8](#_Toc200438794)

[Meu inicio no esporte 8](#_Toc200438795)

[Minha primeira prova 8](#_Toc200438796)

[Minha batalha no atletismo (em busca da bolsa) 8](#_Toc200438797)

[Dias atrás da medalha 8](#_Toc200438798)

[A grande maratona 8](#_Toc200438799)

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!

## As principais maratonas no mundo

As Maratonas Majors fazem parte de um seleto grupo de sete das mais prestigiadas e desafiadoras provas de corrida do mundo. Elas atraem atletas de elite e apaixonados pelo esporte que desejam testar seus limites e viver a experiência única de correr em eventos icônicos.

### A origem das Majors

A série Abbott World Marathon Majors nasceu em 2006, consolidando-se como um circuito anual de provas reconhecido mundialmente. Participar de uma Major significa integrar um dos palcos mais grandiosos da corrida, repletos de história, emoção e superação.

### Onde acontecem as Majors?

Sete cidades recebem essas competições emblemáticas:

1. Boston (EUA) – A lendária Maratona de Boston, também chamada de Rainha das Maratonas, é a mais antiga do circuito, realizada desde 1897. Um marco histórico, foi nela que aconteceu a primeira participação feminina em uma maratona.
2. Londres (Reino Unido) – Com um percurso deslumbrante que passa por pontos turísticos icônicos como a Tower Bridge e o Palácio de Buckingham, a prova reúne cerca de 40 mil atletas e acontece sempre no último domingo de abril.
3. Berlim (Alemanha) – Famosa pelo trajeto plano e rápido, a Maratona de Berlim já foi palco de vários recordes mundiais. Um deles, conquistado pelo queniano Eliud Kipchoge em 2018, marcou 2h01m39s, reafirmando a reputação da prova como um dos melhores lugares para quem busca tempos excepcionais.
4. Chicago (EUA) – Destaca-se pela organização impecável e pelo entusiasmo do público. Seu percurso plano e panorâmico favorece excelentes tempos e grandes performances.
5. Nova York (EUA) – Com início em Staten Island e chegada em Manhattan, essa prova é uma das mais emocionantes do circuito. Mais de 1 milhão de espectadores lotam as ruas para apoiar os corredores, criando uma atmosfera vibrante.
6. Tóquio (Japão) – A mais recente entre as Majors, lançada em 2007, une a modernidade da capital japonesa à sua rica tradição cultural.
7. Sydney (Australia) é uma das provas mais deslumbrantes do mundo, passando por lugares como a Ópera de Sydney e a Ponte da Baía de Sydney. Seu grande desafio está na elevação, que atinge 316 metros, tornando-a a maratona mais exigente em termos de altitude entre as Majors.

### Como participar das Maratonas Majors?

Por serem provas extremamente concorridas, garantir um lugar nas Majors exige planejamento. Existem quatro formas principais de inscrição:

* Classificação por índice: Cada prova define tempos mínimos para diferentes faixas etárias e gêneros.
* Sorteio: As vagas limitadas são distribuídas aleatoriamente entre os inscritos, como uma loteria.
* Doação para instituições de caridade: Algumas provas reservam lugares para participantes que contribuem financeiramente com causas ligadas ao evento.
* Agências especializadas: Empresas oferecem pacotes de viagem que incluem hospedagem e inscrição, mas essa opção costuma ter um custo mais elevado.

### Por que correr uma Major?

As Maratonas Majors representam o auge do mundo da corrida, proporcionando um ambiente competitivo e inspirador. Com trajetos incríveis, emocionantes desafios e uma atmosfera eletrizante, essas provas fazem parte do sonho de muitos corredores ao redor do mundo. Se você busca superação e deseja viver a experiência máxima da corrida, incluir uma Major na sua lista de metas é essencial!

# 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.

# O mercado americano de corridas de rua

O mercado de corridas de rua nos Estados Unidos é extremamente maduro e movimenta cifras impressionantes. Segundo estimativas, o setor americano é cerca de 10 vezes maior que o brasileiro. Além disso, o número de participantes em provas de rua nos EUA continua crescendo, mostrando um cenário de expansão.

# Boas práticas para corredores

Embora não existam regras fixas, algumas práticas podem melhorar a experiência e evitar problemas durante a corrida:

1. Alimentação pré-corrida: Faça uma refeição leve e rica em carboidratos antes de correr, como torradas com queijo branco e suco natural.
2. Evite alimentos novos: No dia da corrida, prefira comidas que seu organismo já está acostumado para evitar desconforto.
3. Hidratação e energia: Beba água regularmente e utilize carboidratos em gel para repor energia.
4. Aquecimento: Antes de iniciar, caminhe ou trote para preparar o corpo e evitar lesões. Após a corrida, diminua o ritmo gradualmente.
5. Cuidados com dores: Se sentir desconforto, descanse por pelo menos dois dias. Dores frequentes podem indicar falta de fortalecimento muscular, ou até mesmo fadiga.
6. Recuperação: Após treinos intensos, um dia de descanso pode ajudar na recuperação muscular.
7. Corrida em descidas: Redobre a atenção para evitar impacto excessivo nas articulações.
8. Grupos de corrida: Escolha parceiros com ritmo semelhante ao seu para motivação e bom desempenho.
9. Cuidados com os tênis: Troque seus tênis a cada 600 km e tenha ao menos dois pares para alternar.

# Os inúmeros benefícios da corrida de rua

Correr é muito mais do que um simples exercício, é um verdadeiro impulso para a saúde e qualidade de vida.

Entre os principais benefícios, destaca-se o fortalecimento do coração, já que a corrida melhora a circulação sanguínea e reduz riscos cardiovasculares. Além disso, quem corre tende a ser mais feliz, pois a atividade libera endorfinas, conhecidas como hormônios do bem-estar.

Pesquisadores também apontam que a corrida estimula o funcionamento cerebral, aprimorando concentração e memória. E se isso não fosse suficiente, a prática contribui para o emagrecimento, reduz o risco de câncer e traz inúmeros ganhos físicos e emocionais.

# O impacto cultural da corrida de rua

A OMS recomenda 150 minutos de atividade física por semana, mas quase 23% dos adultos no mundo não atingem essa meta em algumas populações, esse número chega a 80%. Em 2019, antes da pandemia, a falta de atividade foi associada a mais de 800 mil mortes, tornando-se uma das principais causas de perda de anos de vida saudável.

No Brasil, em 2021, 36,7% da população foi considerada ativa, escapando do sedentarismo. Hoje, cerca de 14 milhões de brasileiros praticam corrida, o que representa aproximadamente 6,9% da população cuidando ativamente da saúde.

Além dos benefícios individuais, a corrida tem grande impacto social e ambiental. Muitos eventos apoiam causas importantes, arrecadam fundos para caridade e aumentam a conscientização sobre questões sociais. Além disso, corredores costumam adotar práticas sustentáveis, contribuindo para a preservação do meio ambiente.

.

# Tecnologia a serviço da corrida:

Dado o cenário apresentado, a **“Correr com propósito**” surge como uma proposta de cativar o público geral com a experiência que a corrida de rua impactou na minha vida de forma acessivel. O site tem como objetivo aumentar o conhecimento dos telespectadores para visualizarem como a corrida pode sim ser uma ferramenta de lazer, alivio de estresse e dor, superação e principalmente de realizações.

O projeto tem como um dos seus princípios atender as demandas estabelecidas pela Organização das Nações Unidas, a ONU, buscando promover e atingir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. A ODS contemplada e considerada pelo projeto é:

Ícone

O conteúdo gerado por IA pode estar incorreto.

### 3. Saúde e bem-estar

3.1 Promoção da saúde física: A corrida melhora a função cardiovascular, fortalece músculos e ossos, reduz o risco de doenças e combate o sedentarismo.

3.2 Bem-estar mental: A prática libera endorfinas, reduz o estresse e a ansiedade, além de estimular a concentração e a resiliência.

3.3 Inclusão social: Eventos de corrida incentivam a participação de diversos perfis de atletas, criando comunidades e promovendo interação social saudável.

3.4 Prevenção de doenças: O esporte ajuda na prevenção de obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e outras condições crônicas.

3.5 Acesso ao esporte: Corridas de rua são acessíveis e podem ser praticadas sem a necessidade de equipamentos caros, estimulando a adoção de hábitos saudáveis por diferentes grupos sociais.

3.6 Impacto social e ambiental: Muitas provas apoiam causas sociais, arrecadam fundos para caridade e incentivam práticas sustentáveis.

# Minha jornada com a corrida

## Meu inicio no esporte

## Minha primeira prova

## Minha batalha no atletismo (em busca da bolsa)

## Dias atrás da medalha

## A grande maratona

## Provas que me marcaram

# Objetivo

# Justificativa

# Backlog de requisitos