



Universidade de Brasília
Faculdade de Educação Física
Bacharelado em Educação Física

**IMPACTO DA CORRIDA DE RUA NA QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS
AMADORES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Luciana de Oliveira Pinto

Brasília (DF)
2023



**Universidade de Brasília
Faculdade de Educação Física
Bacharelado em Educação Física**

**IMPACTO DA CORRIDA DE RUA NA QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS
AMADORES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Luciana de Oliveira Pinto

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física (FEF) da Universidade de Brasília (UnB) para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Moreno Lima

Brasília (DF)
2023

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Atividade física: Graus de intensidade, principais características e escala de percepção de esforço dos seus praticantes.....	09
Tabela 2 - Dimensões e respectivos atributos relacionados à aptidão física.....	12
Tabela 3 - Fatores motivacionais para adesão de atletas amadores à corrida de rua.....	19
Tabela 4 - Impacto da corrida de rua sobre a qualidade de vida, na percepção de atletas amadores.....	23
Tabela 5 - Impacto da corrida de rua sobre a qualidade de vida de atletas amadores, apurados via pesquisas longitudinais de intervenção, ensaios clínicos e revisão sistemática com metanálise.....	29

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Qualidade de Vida.....	08
Figura 2 - Comportamento sedentário x prática de atividade física.....	11
Figura 3 - <i>Continuum</i> da saúde.....	14
Figura 4 - Traços tipicamente humanos que tornam a corrida possível.....	15
Figura 5 - Fluxograma para seleção de publicações.....	21

LISTA DE ABREVIACÕES

CR - Corrida de rua
 MET - Equivalente metabólico
 OMS - Organização Mundial da Saúde
 QV - Qualidade de vida

RESUMO

Introdução e objetivo: É bem documentado que o ser humano contemporâneo é caracterizado por baixos níveis de atividade física, o que repercute negativamente na saúde e qualidade de vida (QV). A corrida de rua (CR), que vem ganhando cada vez mais adeptos amadores nas últimas décadas, tem um componente motivacional forte, mas seus efeitos na QV precisam ser melhor investigados. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi analisar, por meio de uma pesquisa bibliográfica narrativa, o impacto da CR na QV de atletas amadores. **Método:** O levantamento bibliográfico foi efetuado, inicialmente, através das bases de dados Capes, Scielo, Lilacs, Pubmed e Google Acadêmico. Novas publicações foram identificadas e incluídas a partir das referências bibliográficas contidas nos estudos inicialmente selecionados. **Resultados:** Foram identificadas mais de mil publicações acerca do tema, das quais 17 foram selecionadas para compor o presente trabalho. Em geral, pesquisas transversais e descritivas demonstraram que, na percepção dos praticantes amadores, ocorreram melhoria da QV após iniciação na modalidade. Ademais, pesquisas longitudinais de intervenção, ensaios clínicos randomizados e revisão sistemática com metanálise corroboraram a hipótese de que a CR eleva a QV dos praticantes amadores. Futuros estudos são necessários para melhor compreender essa relação, bem como os benefícios e eventuais riscos da modalidade no longo prazo. **Palavras-chave:** Corrida de rua; Qualidade de vida; Saúde.

ABSTRACT

Introduction and objective: It is well documented that contemporary human beings are characterized by low levels of physical activity, which has a negative impact on health and quality of life (QL). Street running (SR), which has been gaining more and more amateur fans in recent decades, has a strong motivational component, but its effects on QL need to be better investigated. Therefore, the objective of this study was to analyze, through a narrative bibliographical research, the impact of SR on the QL of amateur athletes. **Method:** The bibliographic survey was initially carried out using the Capes, Scielo, Lilacs, Pubmed and Google Scholar databases. New publications were identified and included based on the bibliographic references contained in the initially selected studies. **Results:** More than a thousand publications on the subject were identified, of which 17 were selected to compose the present work. In general, cross-sectional and descriptive research has shown that, in the perception of amateur practitioners, there was an improvement in QL after starting the modality. Furthermore, longitudinal intervention research, randomized clinical trials and a systematic review with meta-analysis corroborated the hypothesis that SR improves the QL of amateur practitioners. Future studies are needed to better understand this relationship, as well as the benefits and possible risks of the modality in the long term. **Keywords:** Street race; Quality of life; Health.

SUMÁRIO

1) INTRODUÇÃO	
1.1 Contextualização.....	06
1.2 Problema de pesquisa.....	07
1.3 Objetivo geral.....	07
1.4 Hipótese norteadora.....	07
2) REVISÃO DE LITERATURA	
2.1 Qualidade de vida, atividade física e saúde.....	08
2.2 Corrida de rua: histórico e concepções atuais.....	14
3) MATERIAIS E MÉTODOS	
2.1 Definição da abordagem e do método de pesquisa.....	20
2.2 Bases de dados utilizadas.....	20
2.3 Seleção das publicações.....	20
4) RESULTADOS E DISCUSSÃO	
4.1 Efeitos da corrida de rua sobre a qualidade de vida de atletas amadores	23
4.2 Pesquisas transversais e descritivas.....	23
4.3 Pesquisas longitudinais de intervenção, ensaios clínicos e revisão sistemática com metanálise.....	24
5) CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS.....	31

1) INTRODUÇÃO

1.1 Contextualização

No último século, em decorrência do processo de urbanização das cidades, virtualização do comércio e modernização dos meios de comunicação e transporte, Weineck (2003) ressalta que o ser humano se tornou cada vez mais “tecnológico” e sedentário. Em oposição aos hábitos de seus ancestrais, que percorriam diariamente longas distâncias, em torno de 20 a 40 km, para garantir a sobrevivência através da caça, pesca e coleta de alimentos, o referido autor estima que, atualmente, uma curta caminhada, de aproximadamente 2km, é suficiente para o cumprimento das suas atividades rotineiras.

Por conseguinte, a inatividade física inerente ao estilo de vida contemporâneo gera, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), uma série de efeitos adversos à saúde física e mental, tais como: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão, vários tipos de câncer, declínio cognitivo, insônia, depressão e ansiedade. Nesse sentido, a referida Organização recomenda a prática de, pelo menos, 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada por semana ou, alternativamente, de 75 a 150 minutos, se efetuada de forma vigorosa, por reconhecer que tal prática proporciona benefícios em vários marcadores de saúde e qualidade de vida (QV).

No tocante à saúde, importante destacar o estudo pioneiro de Morris *et al* (1953) que demonstrou, no contexto laboral, o aumento do risco de doenças cardiovasculares em motoristas dos ônibus londrinos de dois andares, que praticavam pouca atividade física e tinham comportamento sedentário, comparativamente aos cobradores, que executavam suas funções em constante deslocamento, ou seja, subindo e descendo escadas para recolherem a passagem dos usuários. Relativamente à QV, pesquisa realizada recentemente por An *et al* (2020) junto a 2.345 adultos saudáveis da ilha de Taiwan, com idade média de 51 anos, concluiu que os participantes com nível de atividade física vigorosa e moderada, independentemente da idade, apresentaram melhor QV, maior felicidade e mais satisfação em viver.

Apesar da maioria das pessoas ter acesso a informações acerca dos benefícios de uma vida fisicamente ativa, e de que, diariamente, não seria difícil se exercitar por pelo menos 30 minutos, levantamento global efetuado pela OMS (2020) revelou que um em cada quatro adultos não praticam atividade física em nível suficiente, ou seja, trabalham, deslocam-se e utilizam seu tempo livre de forma predominantemente sedentária.

Não obstante o reduzido nível de atividade física da sociedade contemporânea, uma fração da população busca no exercício físico uma forma de melhorar a aptidão física, saúde e

QV. Nesse sentido, Salgado e Chacon-Mikhail (2006) e Salgado (2009) observam que, nas últimas décadas, tem crescido o número de pessoas que realizam atividades físicas ao ar livre, notadamente a corrida de rua (CR), caracterizada por ser uma modalidade esportiva acessível a um baixo custo de treinamento. Além disso, conforme atesta Lima (2021), o contingente de atletas amadores, de maneira geral, encara as corridas de rua muito mais como um evento participativo, social, de lazer e conagração do que como esporte competitivo, buscando a melhoria da QV e não necessariamente da sua performance. Isso posto, apresentamos a seguir o problema de pesquisa, o objetivo geral e a hipótese norteadora do presente trabalho.

1.2 Problema de pesquisa

O presente trabalho busca responder à seguinte questão central: quais os efeitos da prática regular da CR sobre a QV de atletas amadores?

1.3 Objetivo geral

Analisar, por meio de uma pesquisa bibliográfica narrativa, o impacto da CR na QV de atletas amadores.

1.4 Hipótese norteadora

A hipótese que ancora a investigação é de que a prática regular de CR tem efeitos benéficos sobre a QV de atletas amadores.

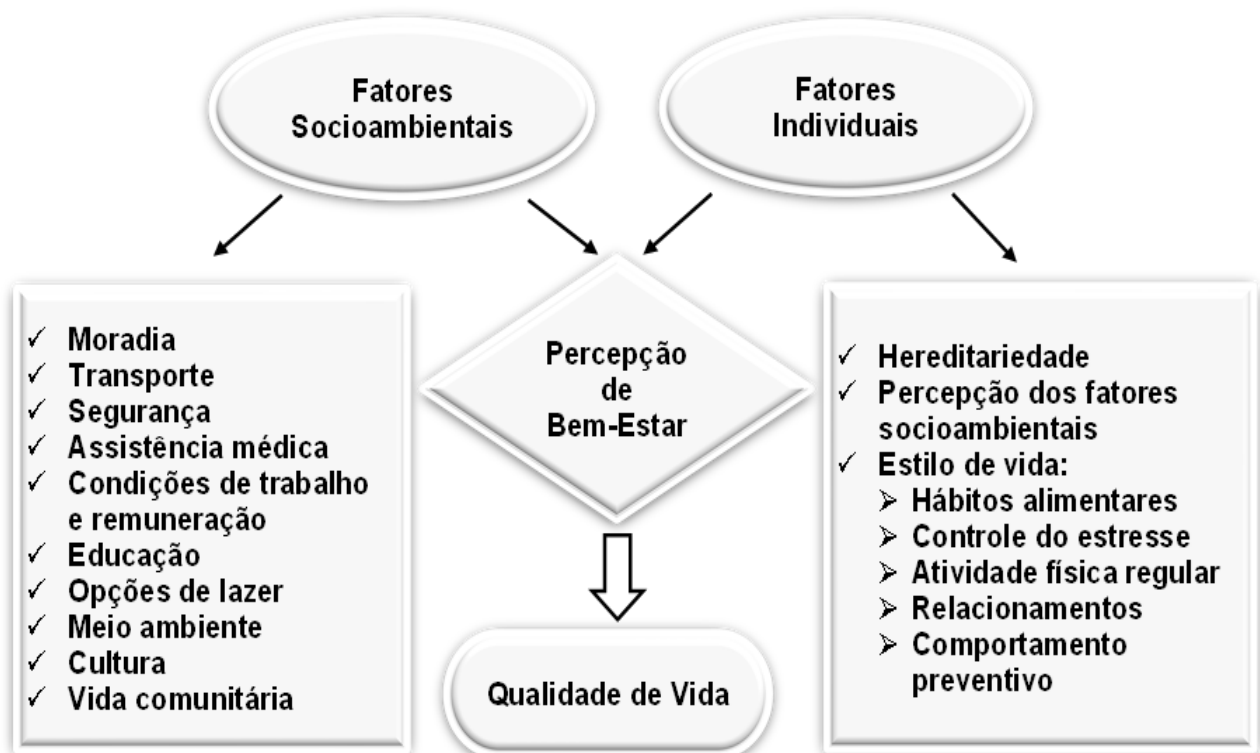
2) REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Qualidade de vida, atividade física e saúde

De acordo com a OMS (BVS, 2013), QV é a percepção das pessoas de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais elas vivem e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Essa definição envolve, por conseguinte, o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional do indivíduo.

Nesse sentido, Nahas (2017) destaca que o conceito de QV é diferente de pessoa para pessoa, passível de modificação ao longo da vida, caracterizando-se por ser uma percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que elas vivem, conforme ilustrado na Figura 1 abaixo:

Figura 1 – Qualidade de Vida



Fonte: Nahas (2017), p. 16.

No contexto das sociedades industrializadas e em desenvolvimento, o autor destaca que o estilo de vida, e em particular a atividade física regular, tem sido cada vez mais um fator

decisivo para a QV, tanto geral quanto relacionada à saúde, das pessoas em todas as idades e condições socioeconômicas.

Isso porque, ao longo do último século, a modernização e a ampliação do uso de tecnologias têm promovido profundas mudanças no estilo de vida dos indivíduos, afastando-os dos hábitos de seus ancestrais, acostumados a caminhar e correr longas distâncias para garantir a sobrevivência (EVANGELISTA, 2017).

O aumento da diversidade e da velocidade dos transportes ao longo do tempo, aliado à virtualização das jornadas de trabalho, encontros sociais, opções de lazer e atividades culturais, alteraram a noção de tempo e espaço, tornando os seres humanos cada vez mais cibernéticos e sedentários (NOGUEIRA, 2014).

A fim de mitigar tais características do estilo de vida moderno, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) preconiza e tem como diretriz, dentre outras coisas, a prática regular de atividade física aeróbia numa intensidade moderada por, no mínimo, 150 a 300 minutos por semana ou, alternativamente, por 75 a 150 minutos se efetuada de forma vigorosa, para todos os adultos, incluindo aqueles com doenças crônicas ou incapacidade.

A Tabela 1 abaixo apresenta as principais características, apontadas por Brasil (2021), para cada um dos graus de intensidade, bem como a escala de percepção de esforço dos seus praticantes:

Tabela 1 – Atividade física: Graus de intensidade, principais características e escala de percepção de esforço dos seus praticantes

Grau de intensidade	Principais características	Percepção de esforço Escala de 0 a 10
Leve	Exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos cardíacos.	1 a 4
Moderada	Exige mais esforço físico, respiração mais rápida que o normal e aumento moderado dos batimentos cardíacos.	5 a 6
Vigorosa	Exige um grande esforço físico, respiração muito mais rápida que o normal e grande aumento dos batimentos cardíacos.	7 a 8

Fonte: BRASIL (2021) - Guia de atividade física para a população brasileira, p. 9.

Tais práticas são fundamentais, segundo a referida Organização, para prevenir a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão e vários tipos de câncer, bem como distúrbios psicológicos associados ao declínio cognitivo, insônia, depressão e ansiedade, tão comuns na atualidade.

Não obstante tais recomendações, estimativas globais indicam que 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não as adotam (OMS, 2020). Além disso, dados da Pesquisa Nacional de Saúde (IBGE, 2020) demonstram que a proporção de brasileiros adultos insuficientemente ativos, ou seja, que não praticam os preceitos acima citados é de 40,3%, bem superior à estimativa global.

Conceitualmente, a atividade física corresponde a qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético para além dos níveis de repouso (MENEGUCI *et al*, 2016; CARVALHO *et al*, 2021).

O dispêndio energético associado à atividade física, conforme atesta Araújo (2017), é diretamente proporcional à intensidade, duração e frequência com que se realizam as contrações musculares e estão relacionados às seguintes ações do cotidiano:

- a) Deslocamento ativo;
- b) Atribuições decorrentes da ocupação profissional;
- c) Realização de tarefas domésticas;
- d) Práticas de lazer;
- e) Prática de esporte e participação em programas de condicionamento físico.

Além da quantidade de massa muscular envolvida nos movimentos do corpo, a quantidade de energia despendida com a prática de atividade física pode variar de pessoa para pessoa, devido à variação do peso corporal e do índice de aptidão física.

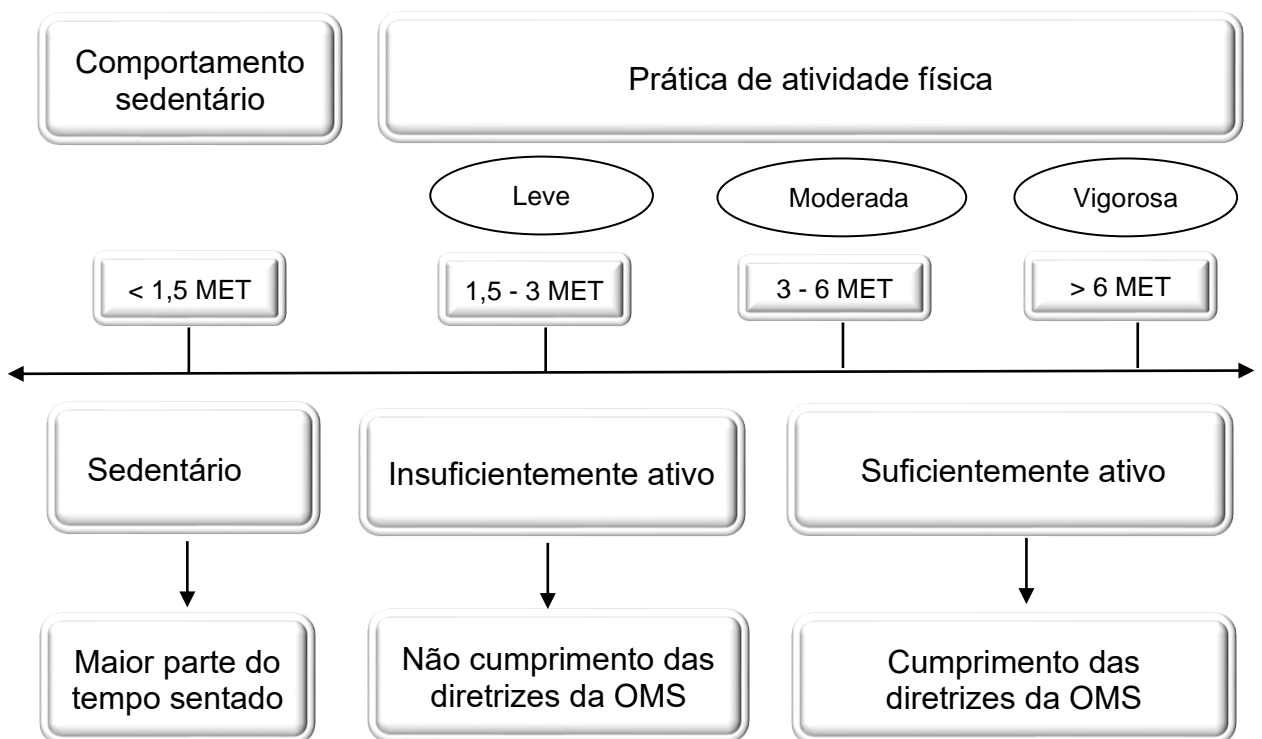
Por outro lado, continua o autor, comportamento sedentário refere-se as atividades realizadas de forma deitada ou sentada e que, portanto, não elevam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso, como por exemplo ver televisão, usar computador, trabalhar ou estudar sentado. Nesse sentido, a simples posição em pé, mesmo sem a realização de alguma tarefa, deixa de ser considerada comportamento sedentário, em função da exigência de contração isométrica da musculatura para se opor à gravidade.

A quantidade de energia requerida para atender ao dispêndio energético induzido pela atividade física pode ser estimada, segundo Araújo (2017), pela unidade de medida MET, abreviatura em inglês de equivalente metabólico, que representa a razão entre a quantidade de energia despendida em kJ (quilojoule) ou kCal (quilocaloria) da atividade física considerada e a energia equivalente à situação de repouso. Além disso, por convenção, o custo energético em

repouso equivale a 1 MET e o dispêndio energético da atividade física é expresso em múltiplos do equivalente metabólico de repouso.

Em decorrência, comportamento sedentário é o desempenho de atividades com gasto energético menor que 1,5 MET, enquanto a prática insuficiente de atividade física está relacionada a um dispêndio energético entre 1,5 e 3 MET que, por corresponder à prática de atividades físicas eminentemente leves, não atende às diretrizes preconizadas pela OMS, conforme sistematizado na Figura 2 abaixo:

Figura 2 – Comportamento sedentário x prática de atividade física



Fonte: Araújo (2017).

Quando a atividade física é regular, planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter seus componentes e respectivos atributos da aptidão física, caracteriza-se como exercício físico. Assim, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

No tocante à aptidão física, Brasil (2022) a conceitua como um conjunto de atributos relacionados aos aspectos funcionais do corpo humano na realização e execução de atividades físicas, das mais simples às mais complexas e estruturadas, a partir de duas dimensões: performance e saúde.

A primeira, qual seja, a atividade física relacionada à performance, visa a melhoria de desempenho e possui como atributos agilidade, equilíbrio, velocidade, potência, coordenação e tempo de reação. Já a aptidão física relacionada à saúde, por seu turno, visa a construção de uma vida mais ativa e saudável, com maior autonomia e longevidade, tendo como atributos força e resistência muscular, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória e composição corporal, conforme detalhado na Tabela 2 abaixo:

Tabela 2 – Dimensões e respectivos atributos relacionados à aptidão física

Dimensões					
Performance			Saúde		
Objetivo	Atributos	Habilidades	Objetivo	Atributos	Habilidades
Melhoria de desempenho	Agilidade	Mudança da posição do corpo de forma rápida.	Vida ativa e saudável	Força e resistência muscular	Execução de movimentos repetidos, em um período determinado, sem diminuir a eficiência.
	Equilíbrio	Manutenção da postura ereta.			
	Velocidade	Deslocamento em um curto período de tempo.			
	Potência	Uso da força de forma rápida.		Flexibilidade	Amplitude dos movimentos exercidos pelo corpo.
	Coordenação	Movimentação conjunta de duas ou mais partes do corpo.		Capacidade cardiorrespiratória	Funcionamento adequado do coração e do aparelho respiratório durante a execução de um movimento.
	Tempo de reação	Tempo para reconhecer a necessidade de realizar um movimento.		Composição corporal	Nível de gordura corporal e distribuição dos ossos, músculos, órgãos e tecidos.

Fonte: Brasil (2022).

No tocante aos atributos da aptidão física relacionada à saúde, Almeida (2019) destaca a importância da capacidade cardiorrespiratória, diretamente associada à destreza individual para realizar exercícios físicos dinâmicos, com duração prolongada, em uma intensidade de moderada a vigorosa, refletindo a integridade anatômica e fisiológica dos sistemas respiratório, cardiovascular e musculoesquelético, uma vez que, em níveis baixos, decorrentes de um cotidiano pouco ativo, pode predispor, de forma precoce, ao surgimento e desenvolvimento de

doenças crônico-degenerativas, não-transmissíveis, com potencial clínico para aumentar o risco de morte.

Hartmann *et al* (2016a; 2016b), por seu turno, ressaltam que os estudos acerca da capacidade cardiorrespiratória, ou seja, da eficiência do organismo em liberar oxigênio suficiente para suprir as demandas dos tecidos ativos, tiveram significativo incremento a partir de pesquisas realizadas pelo médico americano Kenneth Cooper acerca da relação positiva existente entre a prática de exercícios aeróbicos, realizados de forma contínua e regular, e o combate a obesidade e as doenças cardiovasculares.

Os referidos autores salientam ainda que, para aumentar a resistência cardiorrespiratória, é recomendável que o programa aeróbico básico, constituído precipuamente por atividades relacionadas à corrida, natação, ciclismo e caminhada acelerada, seja realizado de 3 a 5 vezes por semana, com sessões de 20 a 60 minutos, numa intensidade de 50% a 85% do VO_{2max} . Conforme a frequência, a duração e a intensidade aumentam, ocorrerão ganhos maiores no VO_{2max} , ou seja, na potência aeróbica máxima, definida como a maior taxa na qual o oxigênio pode ser consumido durante o exercício máximo, expresso em milímetros de oxigênio consumido por quilograma de peso corporal por minuto ($ml.kg^{-1}.min^{-1}$).

Nesse contexto, o conceito de saúde vai muito além da mera “ausência de doenças”, conforme já alertava a OMS em 1946, sendo modernamente entendida como um estado geral de equilíbrio nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem, quais sejam, biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar (BOUCHARD *et al*, 1990).

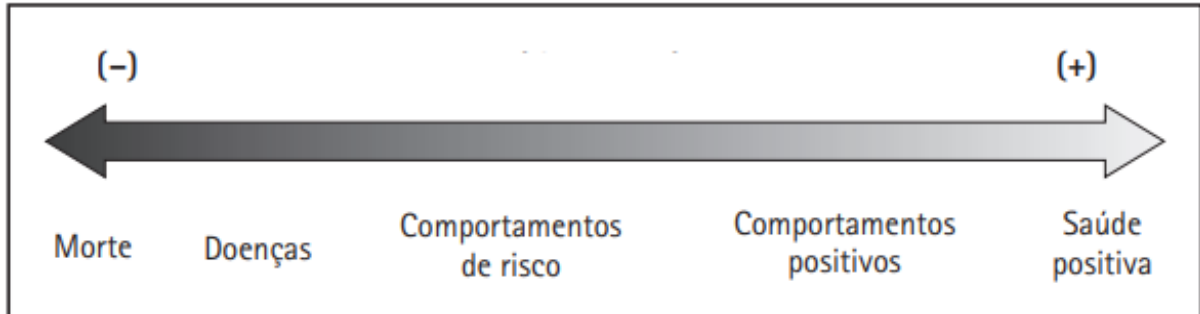
Isso posto, Minayo *et al* (2000) realçam que, partir de 1990, por sugestão do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), o desenvolvimento das nações passou a ser medido não apenas a partir das riquezas materiais produzidas, mas também pelo nível de bem estar proporcionado à população, mensurados a partir de indicadores de desenvolvimento humano que refletem, em última instância, as oportunidades oferecidas pelo ambiente para que as pessoas, isoladas ou coletivamente, possam desenvolver seu potencial e viver de forma produtiva e criativa de acordo com suas necessidades e escolhas.

Desde então, de acordo com De Lorenzi *et al* (2009), a QV no âmbito da saúde é discutida a partir de parâmetros mais amplos do que a mera descoberta de agentes, controle dos sintomas, redução da mortalidade ou aumento da expectativa de vida.

A saúde passa a ser entendida como um *continuum*, com o polo positivo associado à capacidade das pessoas de aproveitar a vida e superar desafios, e o polo negativo associado à

morbidade e, em seu extremo, à mortalidade (Araújo e Araújo, 2000; Nahas, 2017), conforme a Figura 3 abaixo:

Figura 3 – Continuum da saúde



Fonte: Nahas (2017), p. 22.

Dentre os comportamentos positivos passíveis de serem adotados para o atingimento de uma vida saudável e voltada ao bem-estar, a CR apresenta-se como uma prática viável e acessível, uma vez que, comparada com a maioria dos exercícios físicos e esportes, mostra-se uma atividade versátil, que pode ser realizada de forma individual ou coletiva, em diferentes locais ao ar livre, tais como estradas, orlas, ruas e parques, por pessoas de variadas idades, níveis de condicionamento e condições socioeconômicas (BARROS, 2016).

Por exigir como equipamento básico apenas roupas confortáveis e tênis com amortecimento adequado, a CR pode ser caracterizada, segundo Benetti *et al* (2018), como uma modalidade esportiva de massa, devido a facilidade de acesso a um baixo custo, que por possuir grande potencial para aumentar a aptidão física relacionada à saúde, em especial a capacidade cardiorrespiratória, está diretamente relacionada à melhoria da QV dos seus praticantes.

2.2 Corrida de rua: histórico e concepções atuais

A CR é uma modalidade de prova do atletismo e, como tal, é regulamentada e regida pelas instituições representativas deste esporte, tendo como entidade máxima, em termos mundiais, a World Athletics (antiga Associação Internacional de Federações de Atletismo – IAAF) e, em termos nacionais, a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAAt).

De acordo com a Norma 7 da CBAAt (2023), as corridas de rua, que são praticadas em locais públicos ao ar livre, diferentemente das outras modalidades de atletismo, que ocorrem em estádios ou pistas exclusivas, são divididas em diferentes categorias, a saber:

- a) Maratona: 42,195km;
- b) Meia maratona: 21,097km;

c) Corridas em outras distâncias:

I. Padrão: 5km, 10km, 15km, 20km, 25km e 30km;

II. Corridas clássicas, já tradicionais, realizadas em distâncias não oficiais.

d) Corridas de Revezamento: Maratona, meia maratona ou corridas com distância padrão.

e) Ultramaratona:

I. Percorrida em distância: 50km e 100km;

II. Percorrida em tempo: 6h, 12h, 24h e 48h.

Correr é um ato natural, inerente ao ser humano e, nesse sentido, a origem da corrida, conforme atesta Lucca (2014), remonta aos seus primórdios, uma vez que a realização das atividades cotidianas, das mais triviais às mais complexas, dependiam da sua agilidade na locomoção, dado o ambiente hostil em que viviam e, por conseguinte, a premência por manter-se em constante fuga de predadores, animais peçonhentos e intempéries, bem como a necessidade contínua de busca por abrigo, caça, pesca e coleta de alimentos, que os obrigava a correr longas distâncias.

Essa capacidade e destreza tornou-se possível, segundo Vorkapic-Ferreira *et al* (2017), em função da formação corporal humana favorecer sobremaneira a corrida, conforme ilustrado na Figura 4 abaixo:

Figura 4 – Traços tipicamente humanos que tornam a corrida possível



Em termos evolutivos, Brito (2018) ressalta que, de modo geral, os lêmures, símios e macacos não são bons corredores, devido a algumas especificações anatômicas relacionadas ao hábito de escalar árvores. Dessa forma, a capacidade humana para a corrida é única entre os pertencentes à ordem dos primatas. Entretanto, quando comparados com outros mamíferos corredores, os felinos quadrúpedes exibem velocidades em corridas de curta distância muito acima do potencial humano, que nem mesmo atletas de elite conseguem atingir.

Silva (2009), por sua vez, pondera que não obstante o ser humano não ser um bom *sprinter*, a sua habilidade em correr longas distâncias é muito boa, principalmente devido a termorregulação, favorecida pela baixa quantidade de pelos e pelo mecanismo da transpiração.

Dessa forma, continua o autor, a corrida acompanha a evolução humana, da transição do *Australopithecus* até os dias atuais, quando a corrida ao ar livre já não é apenas um simples esporte, mas sim um estilo de vida que, historicamente, pode ser dividida em quatro fases, a saber:

- a) **Evolução humana:** Início há, aproximadamente, 2,5 milhões de anos, com o surgimento do gênero *homo* e o gradativo aperfeiçoamento da postura bípede pela espécie *homo sapiens*, que potencializaram seu deslocamento físico através da corrida;
- b) **Jogos Olímpicos antigos:** Início em 776 a.C., no bojo de festivais religiosos que ocorriam de 4 em 4 anos em honra aos deuses, e nos quais a corrida tinha grande destaque como prática competitiva até a extinção dos jogos, em 394 d.C., pelo imperador romano Teodósio;
- c) **Jogos Olímpicos modernos:** Início em 1896, com a recriação dos Jogos Olímpicos pelo Barão de Coubertand, num contexto esportivo e de conagraçamento entre os povos, que teve como grande destaque a maratona, simbolizando o vínculo da celebração moderna com os tempos heroicos da antiguidade. Ainda hoje, a prova é tida como um grande desafio para os corredores e concluí-la é considerado um ato de grande bravura;
- d) **Jogging Boom:** Movimento iniciado na década de 70, impulsionado pelas pesquisas no âmbito cardiorrespiratório do médico americano Keneth Cooper, que popularizou a CR lhe impingiu um caráter mais recreativo, que predomina até os dias atuais.

Dallari (2009), por sua vez, destaca que a consolidação das corridas de rua como esporte e prática de lazer tem início no século XVII, na Inglaterra, onde eram praticadas em sua maioria por trabalhadores que participavam de provas, em diferentes distâncias, organizadas e patrocinadas por pubs tradicionais. Posteriormente, já no século XIX, expandiram-se para o restante da Europa e os Estados Unidos, impulsionadas sobretudo pela realização da primeira maratona, em 1896, na cidade de Atenas, no âmbito dos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna.

Essa categoria de corrida, segundo a autora, foi criada em homenagem ao soldado Fisípedes que, em 490 a.C. percorreu uma distância de aproximadamente 40km entre Maratona e Atenas, para levar a mensagem de vitória dos gregos na guerra travada contra os persas, e acabou morrendo após completar sua missão. Em 1908, por ocasião dos Jogos Olímpicos de Londres, a distância foi aumentada para os atuais 42,195km de prova, em função da exigência da família real britânica de que os atletas passassem em frente ao Castelo de Windsor, sua residência oficial.

No início do século XX, Dallari (2009) aponta que começaram a surgir as primeiras corridas de rua no Brasil, notadamente a de São Silvestre, realizada na cidade de São Paulo, que em 2025 comemorará a sua centésima edição. De início, essas corridas contavam apenas com a participação de atletas profissionais brasileiros mas, ao longo do tempo, passou a admitir a participação de atletas estrangeiros e corredores amadores.

Por volta da década de 1970, ocorreu o já citado *jogging boom*, ou seja, a disseminação da CR em nível mundial, por meio da adesão em massa ao método desenvolvido por Cooper como forma de prevenção de doenças crônicas e conquista de uma vida mais saudável e longa, a partir da melhoria na capacidade cardiorrespiratória, ou seja, das funções cardíacas, pulmonares e musculoesqueléticas dos seus praticantes. A metodologia, que consistia na prática regular de atividades aeróbias, notadamente da corrida, em diferentes níveis de intensidade e duração, foi testada, inclusive, em astronautas americanos (SALGADO e CHACON-MIKAHIL, 2006; ROJO, 2014).

No Brasil, o nível de adesão foi ainda maior do que em outros países, uma vez que o referido método foi aplicado na preparação da seleção brasileira de futebol para a Copa do Mundo do México, em 1970, e teve grande repercussão nacional em função do sucesso do time, que se sagrou tricampeão mundial, e do marketing em larga escala difundido pela imprensa esportiva. A primeira prova brasileira a refletir essa nova tendência foi a Maratona Internacional do Rio de Janeiro, realizada em 1979, que influenciou o surgimento de uma série de outras corridas de longa distância no País (TIBURTINO e GATTO, 2021).

Oliveira (2010), por sua vez, salienta a ocorrência de mudanças, ao longo do século XXI, no perfil dos corredores, nos modelos de corrida e na estrutura de suporte ao corredor, sobretudo no que tange a:

- a) **Perfil:** aumento percentual de corredores com as seguintes características:
 - ✓ Faixa etária: acima de 40 anos;
 - ✓ Gênero: feminino;
 - ✓ Nível de performance: amadores.
- b) **Modelos de corridas:** Além da manutenção de corridas tradicionais, que tem como foco a competição entre os atletas e contemplam os vencedores com prêmios em dinheiro, surgimento de eventos do tipo *fashion*, ou seja, patrocinados por grandes marcas, que enfatizam o conagraçamento entre os participantes, com sorteio de brindes, animação com DJ, apresentação de bandas e comercialização de produtos esportivos;
- c) **Assessorias de corrida:** Compostas por profissionais de educação física e demais áreas da saúde (fisioterapeutas, nutricionistas, massoterapeutas e/ou psicólogos) com o intuito de dar suporte aos corredores ao longo dos treinos visando o atingimento dos seus objetivos, não apenas no âmbito físico, mas também emocional, social e existencial.

Essas mudanças, destaca o autor, garantiram maior visibilidade e fortaleceram o poder de atração das corridas de rua, que se transformaram em eventos midiáticos de socialização entre os corredores, que se identificam enquanto grupo apesar da sua grande heterogeneidade.

Nesse contexto, Dallari (2009) constata a existência de uma certa polêmica quanto ao efetivo bem-estar físico associado a corrida que, se por um lado mostra-se uma estratégia viável de combate ao sedentarismo e atingimento de uma vida saudável, por outro pode gerar, no longo prazo, uma série de lesões fisiológicas devido às suas características intrínsecas, ou seja, ser um esporte aeróbico de alto impacto dos membros inferiores, que exige muita resistência e força, gerando elevadas taxas de pressão na região plantar que se propagam para o restante do corpo (SOUZA, 2011; SOUZA *et al*, 2013; BARBALHO e RODRIGUES, 2014).

Não obstante tal polêmica, Gonçalves *et al* (2016) estimam que, no Brasil, pelo menos 5% da população pratica regularmente a CR, ou seja, aproximadamente 10 milhões de pessoas. Lima (2021), por seu turno, atesta que, nos últimos anos, o número de praticantes tem crescido em torno de 25% ao ano, salientando que os atletas, de maneira geral, encaram as corridas de rua muito mais como um evento participativo do que como esporte competitivo, buscando a melhoria da QV e não necessariamente da sua performance.

Por fim, pesquisas realizadas por Gonçalves (2011), Tomazoni (2012), Furlan (2014), Balbinotti *et al* (2015), Fagundes (2015), Juste (2017), Cancian *et al* (2019), Fonseca (2019), Cassol e Pereira (2020) e Schmitt (2021) constatam que, no tocante aos motivos de adesão à prática da CR, a saúde é apontada pelos atletas amadores como principal fator motivacional, conforme explicitado na Tabela 3 abaixo:

Tabela 3 – Fatores motivacionais para adesão de atletas amadores à corrida de rua

Autor	Participantes	Principais resultados e conclusões
Gonçalves, Gabriel.	55 praticantes amadores de CR, entre 22 e 64 anos, divididos em 2 grupos, a depender do tempo de prática: Adesão (< 1 ano) e permanência (> 1 ano), em Porto Alegre (RS).	Os principais motivos de adesão à prática da CR, na percepção dos atletas pesquisados, foram saúde e prazer, respectivamente, que figuram também como os principais motivos de permanência, só que, desta vez, empatados em primeiro lugar. O controle de estresse foi o terceiro principal fator apontado por ambos os grupos.
Tomazoni, Fabiano.	66 praticantes amadores de CR, de 18 e 54 anos, em Porto Alegre (RS), divididos em 2 grupos: a) vinculados a assessorias esportivas; e b) não vinculados.	O perfil motivacional foi semelhante em ambos os grupos. As dimensões que mais motivaram a prática da CR, na opinião dos atletas, foram saúde e prazer, respectivamente.
Furlan, Allan.	33 mulheres participantes de assessorias esportivas em Curitiba (PR), com idade entre 20 a 40 anos.	A adesão à CR ocorreu por indicação médica e/ou influência da mídia, visando precipuamente a obtenção de melhoria ou manutenção da saúde. Além disso, na percepção das participantes do estudo, a prática sistemática e continuada da corrida contribui para: adoção de hábitos de vida mais saudáveis, melhora do condicionamento físico, elevação da QV e controle do estresse.
Balbinotti, Marcos <i>et al.</i>	62 praticantes amadores de CR, de 18 a 68 anos, divididos em 2 grupos, a depender do tempo de prática: Adesão (< 1 ano) e permanência (> 1 ano), em Porto Alegre(RS).	As dimensões motivacionais que mais estimularam os atletas amadores pesquisados a praticarem regularmente a CR foram saúde, prazer e controle de estresse, respectivamente.
Fagundes, Fagner.	55 praticantes amadores de CR por no mínimo 6 meses, com idade entre 25 e 59 anos.	Dentre os fatores motivacionais apontados, os que apresentaram maior relevância para os entrevistados foram saúde e condicionamento físico, respectivamente.
Juste, João.	361 praticantes amadores de CR, com idade entre 20 e 60 anos, no Distrito Federal.	Os principais fatores motivacionais elencados pelos corredores para o início da CR foram: saúde, QV e condicionamento físico; para continuar praticando foram: superar limites e manter os benefícios alcançados; e para se inscrever em provas foram: prazer de correr e desafio para o atingimento de maiores distâncias.
Cancian, Queli <i>et al.</i>	44 integrantes de um grupo de CR, com idade entre 21 e 54 anos, de Cascavel (PR).	Os principais fatores apontados pelos atletas para a prática da CR foram saúde e prazer, respectivamente.
Fonseca, Fabiano.	214 praticantes amadores de CR, de 18 a 58 anos, em Maceió (AL).	Os corredores pesquisados buscaram essa atividade especialmente por motivos de saúde (91%) e prazer (69,1%). Além disso, eles permanecem no esporte devido a busca pela melhora da QV, socialização e redução do estresse.
Cassol, Daiane; Pereira, Fernanda.	52 integrantes de grupos de CR, de 36 a 45 anos, em Caxias do Sul (RS).	Os principais aspectos motivacionais para a prática de CR apontados pelos atletas participantes da pesquisa foram saúde e prazer, respectivamente.
Schmitt, Gabriel.	20 integrantes da equipe de CR Nova Runers, com idade entre de 14 a 42 anos, de Nova Petrópolis (RS).	Os participantes do estudo correm na Nova Runers buscando saúde e QV. Os fatores que os faz continuar correndo na equipe são: prescrição e acompanhamento dos treinos por profissionais capacitados, união do grupo e socialização.

Fonte: Elaborada pela autora a partir de pesquisa bibliográfica por ela realizada.

3) MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Definição da abordagem e do método de pesquisa

A presente investigação possui abordagem qualitativa, de cunho transversal e retrospectivo, ancorada metodologicamente na pesquisa bibliográfica do tipo revisão narrativa, visando proporcionar uma visão mais ampla do fenômeno investigado, qual seja, o impacto da CR na QV de atletas amadores.

3.2 Bases de dados utilizadas

O levantamento bibliográfico foi efetuado, inicialmente, através das bases de dados Capes (2023), Scielo (2023), Lilacs (2023), Pubmed (2023) e Google Acadêmico (2023), em função da sua grande circulação e qualificação.

As palavras-chave, e seus respectivos correspondentes em inglês, utilizadas em diversas combinações para a busca de publicações, foram: corrida de rua (street run), qualidade de vida (quality of life) e saúde (health).

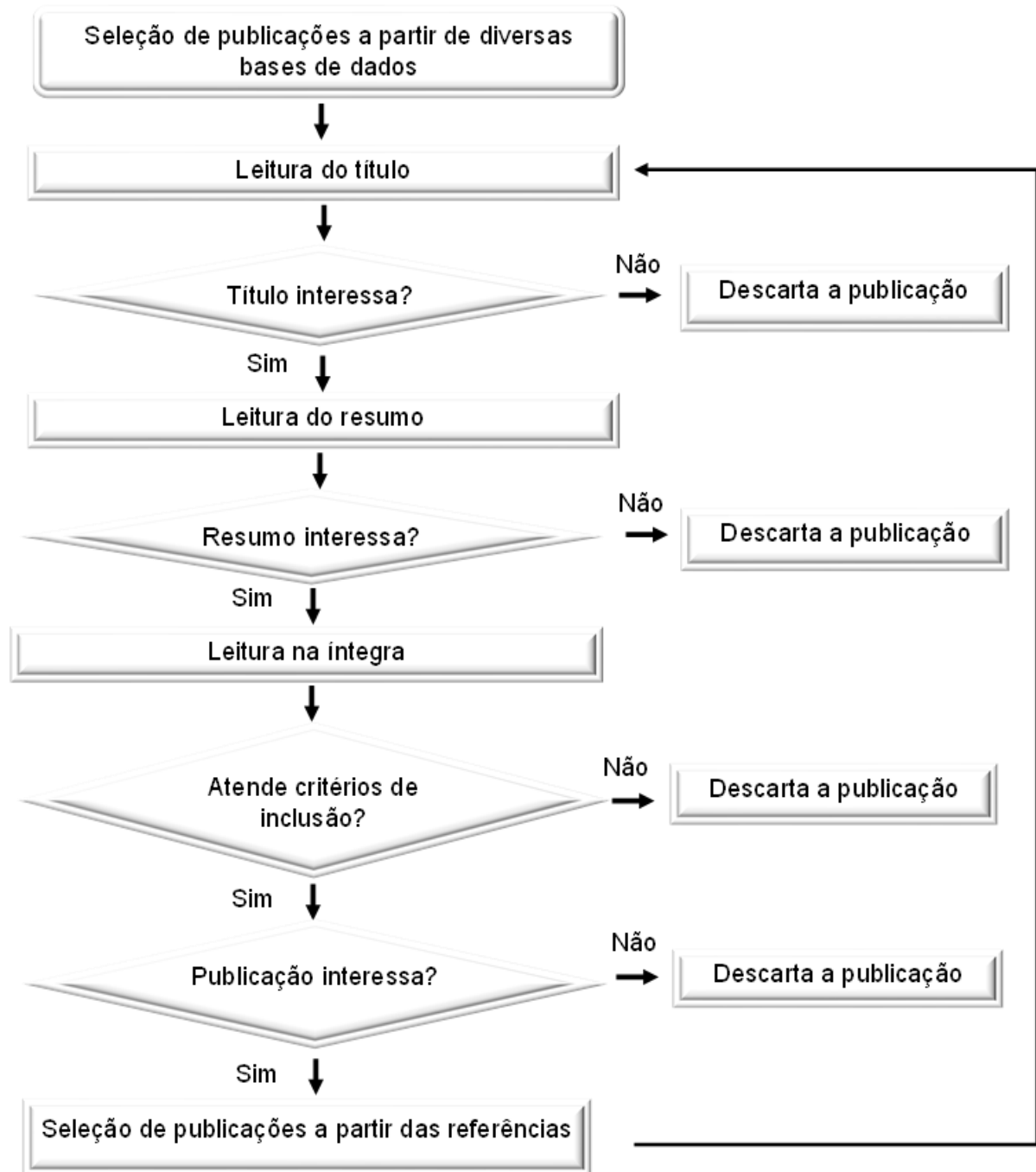
Importante ressaltar que novas publicações foram identificadas a partir das referências bibliográficas contidas nos estudos inicialmente selecionados.

3.3 Seleção das publicações

A seleção das publicações de interesse da pesquisa foi efetuada conforme fluxograma a seguir, tendo como base os seguintes critérios de elegibilidade:

- a) Inclusão:
 - I. Tipos de estudo: Artigos, trabalhos de conclusão de graduação, dissertações de mestrado e teses de doutorado publicados nos últimos 20 anos, ou seja, de 2003 a 2023;
 - II. População: Corredores de rua amadores, com idade superior a 18 anos.
- b) Exclusão: Estudos em duplicidade.

Figura 5 - Fluxograma para seleção de publicações



Fonte: Elaborada pela autora.

4) RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Efeitos da corrida de rua sobre a qualidade de vida de atletas amadores

A produção acadêmica é muito consistente em reportar os efeitos da CR sobre a QV de atletas amadores. A partir de pesquisa bibliográfica empreendida, nos moldes descritos na seção 2 acima, foram identificadas inicialmente mais de mil publicações acerca do tema, das quais 17 foram selecionadas para compor o presente trabalho.

A fim de facilitar a análise, os artigos científicos e trabalhos acadêmicos escolhidos foram divididos em dois grandes blocos. O primeiro abarca as pesquisas transversais e descritivas que versam sobre a percepção dos atletas amadores acerca do impacto da CR na sua QV. O segundo, por seu turno, está focado em pesquisas longitudinais de intervenção, ensaios clínicos e revisão sistemática com metanálise que buscam, de forma mais objetiva e quantitativa, estabelecer relações de causa e efeito entre as variáveis em questão, quais sejam: corrida de rua e qualidade de vida.

4.2 Pesquisas transversais e descritivas

Estudos realizados por Stapassoli (2012), Euclides *et al* (2016), Melo *et al* (2018), Fiadi *et al* (2020), Roth *et al* (2020), Araújo *et al* (2021), Freitas e Sedorko (2021), Gomes e Alves (2022) e Santos *et al* (2022), de cunho transversal e descritivo, que utilizaram como instrumentos de pesquisa questionários e/ou entrevistas, buscaram identificar, na percepção de atletas amadores, os efeitos da prática da CR na sua QV.

No âmbito físico, de maneira geral os participantes relataram melhoria na capacidade respiratória e cardiovascular, na qualidade do sono, no controle da pressão arterial, na diminuição do peso corporal e no estímulo por hábitos alimentares mais saudáveis.

Sob o ponto de vista emocional, perceberam impacto positivo na autoestima, na autodisciplina, no humor e na disposição para as rotinas diárias; alívio de tensões; redução e controle da depressão e da ansiedade; e fortalecimento da sensação de liberdade e de autossuperação.

Por fim, no âmbito social, destacaram a criação de novos relacionamentos e a melhoria das relações interpessoais já existentes, conforme disposto na Tabela 4 a seguir:

Tabela 4 – Impacto da corrida de rua sobre a qualidade de vida, na percepção de atletas amadores

Ano	Autor	Título	Objetivo	Participantes	Metodologia e instrumentos	Principais resultados e conclusões
2012	Stapassoli, Marco.	"A CR mudou minha vida!": emoções, motivações e hábitos de consumo de corredores amadores.	Compreender como a prática da CR impacta a vida de seus praticantes.	12 praticantes amadores de CR na cidade de Porto Alegre (RS).	Transversal e descritiva. Realização de entrevista em profundidade, a partir da Técnica de Elicitação de Metáforas de Zaltman (ZMET).	A CR modificou o modo de vida dos entrevistados, no que tange a: criação de relacionamentos, melhora das relações interpessoais, sentimento de auto superação, diminuição de peso, alimentação mais saudável, sensação de liberdade, maior contato com a natureza, alívio das tensões diárias, mudança de humor e modo como são percebidos pelos outros, impactando positivamente a QV.
2016	Euclides, Marcelo <i>et al.</i>	Benefícios da CR.	Estabelecer a modalidade de CR preferida e os benefícios alcançados.	151 praticantes amadores de CR, que participaram de provas em Campo Grande (MS), Três Lagoas (MS), Dourados (MS), Ilha Solteira (SP), Goiânia (GO) e São Paulo (SP).	Transversal e descritiva. Uso de questionários.	Os benefícios proporcionados pela CR, citados pelos participantes, foram: disposição nas rotinas diárias (46%), saúde (44%), estímulo para competição (35%), perda de peso (34%), melhora da autoestima e prazer (31%), controle da pressão arterial (29%), autodisciplina (25%), resistência física (22%), melhora cardiovascular (19%) e condicionamento físico (15%) que, em seu conjunto, afetam de forma assertiva a QV.
2018	Melo, Cristina <i>et al.</i>	Os efeitos de uma prova de corrida no estado de humor de praticantes amadores.	Verificar o estado de humor de praticantes amadores de CR.	37 praticantes amadores de CR filiados a grupos de corrida, de 23 a 43 anos.	Transversal e descritiva. Uso do questionário e da Escala de Humor de Brunel - Versão brasileira BRUMS.	O estudo mostrou que a CR é capaz de influenciar positivamente o estado de humor de seus praticantes, que sentiram menos tensão e confusão após a prova.
2020	Fiadi, Alice <i>et al.</i>	Estilo de vida de praticantes de CR.	Avaliar hábitos de vida de praticantes de CR no Brasil.	106 praticantes amadores de CR, com idade média de 36 anos.	Transversal e descritiva. Uso de questionários.	Os participantes apontaram amplos benefícios com a prática da CR: aumento da disposição, mudança positiva do humor, melhora da capacidade respiratória, atenuação da ansiedade e depressão, emagrecimento, estabilidade da pressão arterial, aumento da força muscular e maior preocupação com hábitos de vida saudáveis.
2020	Roth, Bruna <i>et al.</i>	CR e sua importância na percepção dos praticantes.	Analisar perfil, objetivos e percepção da importância da CR para participantes de um grupo de corrida.	30 praticantes amadores de CR, com idade entre 25 a 65 anos, de um grupo de corrida de Cruz Alta (RS).	Transversal e descritiva. Uso de questionários.	O grupo percebe a CR como muito importante para suas vidas devido a: melhoria da saúde, da qualidade do sono, da autoestima e do humor; diminuição do peso corporal, da depressão e da ansiedade; e controle do estresse, que vão ao encontro dos seus objetivos com o esporte, que são a melhoria da saúde, da QV e do desempenho.
2021	Araújo, Mateus <i>et al.</i>	As respostas da CR na ansiedade, estresse e depressão.	Verificar as respostas da CR na ansiedade, estresse e depressão.	118 corredores amadores, maiores de 18 anos, que praticavam CR ao menos 3 vezes por semana.	Transversal e descritiva, do tipo survey. Uso de questionário EADS-21.	A CR auxilia na saúde mental dos participantes, em especial na redução dos níveis de estresse dos homens, melhorando a sua QV.
2021	Freitas, Marcos; Sedorko, Clóvis.	Os benefícios da CR para a QV de seus praticantes.	Analisar os benefícios da CR para a QV de seus praticantes.	20 integrantes de grupos de CR, com idade entre 26 e 58 anos, em Ponta Grossa (PR).	Transversal e descritiva. Uso de questionário semiestruturado.	Os benefícios apontados pelos participantes referem-se a melhorias do condicionamento físico e autoestima, além do controle do peso corporal, que repercutem positivamente na sua saúde e QV.
2022	Gomes, Betania; Alves, Silvana.	Impactos da corrida na saúde mental: um estudo qualitativo.	Evidenciar os impactos da corrida na promoção da saúde mental de corredores.	8 atletas amadores de CR, de 24 a 65 anos, que praticam o esporte regularmente e correm há mais de 1 ano.	Transversal e descritiva. Uso de questionário e realização de entrevista semiestruturada.	Para os entrevistados, a prática da corrida é imprescindível para uma melhor QV, agindo no combate à depressão e ansiedade, aumentando o bem-estar físico, emocional e psíquico, afastando o cansaço, acalmando a mente e melhorando o humor e o sono. Também foi bastante evidenciado impactos positivos na autoestima, estímulo na busca por hábitos mais saudáveis, melhora na disciplina e maior produtividade.
2022	Santos, Ivoneide <i>et al.</i>	Efeito da CR na QV: um estudo descritivo e exploratório.	Verificar a influência da CR na QV dos seus praticantes.	118 praticantes amadores de CR maiores de 18 anos.	Transversal e descritiva. Uso de questionário semiestruturado e SF-36 para QV.	Para os participantes da pesquisa, a CR é um fator relevante para a sua QV, principalmente em relação a capacidade funcional e redução de limitações físicas. Essas melhorias estão diretamente ligadas ao tempo de prática, mostrando que a exposição crônica à CR tem papel importante na saúde em geral.

Fonte: Elaborada pela autora a partir de pesquisa bibliográfica por ela realizada.

Nesse contexto, importante destacar que Stapassoli (2012) ressalta ainda que, no início dos treinos, os entrevistados associavam corrida a “sofrimento”, gerado pela necessidade de muita força de vontade e esforço para vencerem a preguiça, a falta de resistência, as dores musculares e o excesso de peso.

Essa percepção, segundo o autor, é gradativamente modificada ao longo do tempo, quando começam a aprimorar seu condicionamento físico, fortalecer a saúde mental, modificar o estilo de vida e sentir os resultados positivos proporcionados pelo esporte. Esse sentimento de superação, quase “heroico”, aliado aos benefícios experienciados, fazem com que os atletas participantes da pesquisa planejem, no longo prazo, continuar correndo como forma de garantir o pleno funcionamento das capacidades funcionais básicas e minimizar as limitações físicas inerentes à idade garantindo, dessa forma, maior QV ao envelhecerem.

4.3 Pesquisas longitudinais de intervenção, ensaios clínicos e revisão sistemática com metanálise

Além de estudos transversais e descritivos, acima discutidos, que buscaram captar a percepção dos seus participantes acerca da relação entre CR e QV, uma série de pesquisas longitudinais de intervenção e ensaios clínicos, de cunho pré-experimental e experimental, bem como uma revisão sistemática de pesquisas experimentais com metanálise, estudaram o tema em questão e obtiveram resultados consistentes com a hipótese norteadora do presente trabalho, qual seja, de que a prática regular da CR tem efeitos positivos sobre a QV de corredores amadores.

Nesse sentido, Slentz *et al* (2004) realizaram, ao longo de 3 anos, pesquisa junto a 120 indivíduos sedentários, com sobrepeso ou obesidade leve, anormalidades lipídicas de leves a moderadas, não diabéticos, não hipertensos e com idade entre 40 e 65 anos, que foram divididos em 4 grupos: o primeiro não praticou nenhum tipo de exercício de forma sistemática e os 3 grupos restantes foram submetidos a exercícios aeróbios, do tipo corrida ou caminhada, por 8 meses, em quantidades e intensidades distintas, monitorados por supervisão direta e uso de monitores de frequência cardíaca, conforme abaixo:

- a) alta quantidade e intensidade vigorosa, no total de aproximadamente 32km de corrida/semana e VO_{2max} de 65% a 80%;
- b) baixa quantidade e intensidade vigorosa, em torno de 19km de corrida/semana e VO_{2max} de 65% a 80%; e

- c) baixa quantidade e intensidade moderada, de cerca de 19km de caminhada/semana e VO_{2max} de 40% a 55%.

Ao final da pesquisa, que se utilizou de questionários e realizou exames periódicos para levantamento e aferição dos dados clínicos, os pesquisadores verificaram que, na ausência de mudanças na alimentação, a prática sistemática da corrida, de intensidade vigorosa, ou da caminhada, de intensidade moderada, mostra-se suficiente para a manutenção ou pequena perda de peso e gordura corporal. Entretanto, para que ocorra impacto significativo nos níveis de obesidade, é necessária a prática da corrida em alta quantidade, ou seja, em torno de aproximadamente 32km por semana.

Chakravarty *et al* (2008), por seu turno, acompanharam 440 indivíduos acima de 50 anos de idade, dos quais 284 eram atletas do grupo de corrida 50+ *Runners Association* e 156 não praticavam atividade física regular.

Ao final do estudo, que durou 21 anos e contou com a aplicação anual do Questionário de Avaliação da Saúde (HAQ-21) e a realização de testes clínicos periódicos nos laboratórios da Universidade de Standford (Califórnia, EUA), os pesquisadores constataram que o exercício vigoroso da corrida, na meia idade e na velhice, está intrinsecamente associado ao aumento da longevidade e à redução da incapacidade funcional, no que tange às habilidades básicas de levantar, vestir e se arrumar, realizar higiene, se alimentar, alcançar e pegar objetos, caminhar e realizar atividades cotidianas diversas, impactando positivamente a QV.

Além disso, com o intuito de verificar se períodos curtos de intervenção com treinamento de corrida podem promover alterações nos marcadores de risco de doenças cardiovasculares em homens de meia idade, Salgado (2009) realizou pesquisa pré-empírica junto a 36 homens, com idade entre 40 e 60 anos, divididos em 2 grupos, a saber:

- a) 21 corredores de rua de longa distância, com experiência mínima de treinamento de 6 anos;
- b) 15 indivíduos sedentários, por pelo menos 6 meses, que foram submetidos a um treinamento aeróbio de corrida por 16 semanas, com 3 sessões semanais de intensidade vigorosa, com VO_{2max} entre 60% e 80%.

Ao final do estudo, que avaliou VO_{2max} , composição corporal, perfil lipídico, PCR, hemoglobina glicada, glicose de jejum, insulina basal e resistência à insulina (estimada por meio do método *Homeostasis Model Assessment*) utilizando-se de questionários e testes clínicos realizados na Universidade Estadual de Campinas, verificou-se que homens de meia idade sedentários apresentaram alterações positivas nos marcadores de risco de doenças cardiovasculares após a realização das 16 semanas de treinamento de corrida, não obstante

atletas que praticam CR há mais tempo terem obtido resultados significativamente melhores, fruto dos benefícios decorrentes do exercício aeróbio crônico.

Tais resultados evidenciam o importante papel da corrida, em menor ou maior quantidade e intensidade, no controle de fatores de risco para o desenvolvimento de doenças de cunho cardiovascular.

Ainda com relação a questão cardiovascular, Lee *et al* (2014) investigaram em sua pesquisa, realizada com 55.137 adultos na faixa etária de 18 a 100 anos, a associação da corrida com riscos de mortalidade cardiovascular e por todas as causas. Para tanto, os participantes foram divididos em 2 grupos: corredores (24%) e não corredores (76%).

Durante acompanhamento de 15 anos, que contou com a aplicação periódica questionários e realização de testes físicos na Cooper Clinic, em Dallas (Texas, EUA), ocorreram 1.217 mortes por doenças cardiovasculares e 3.413 por todas as causas.

Em comparação com os não corredores, os corredores tiveram menores riscos ajustados de mortalidade, da ordem de 45% para doenças cardiovasculares e 30% para todas as causas, com um acréscimo de 3 anos na expectativa global de vida.

Ao final do estudo, os pesquisadores concluíram que correr, mesmo que apenas de 5 a 10 minutos por dia a velocidade inferior a 10km/h, equivalente a um pace abaixo de 6 minutos, está associado a riscos significativamente reduzidos de morte por doenças cardiovasculares e outras causas, além de aumentar a expectativa e a QV dos seus praticantes.

Corroborando os resultados obtidos por Lee *at al* (2014), e tendo como novidade a inclusão de mortes também por câncer, Pedisic *et al* (2020) realizaram revisão sistemática com metanálise de 14 estudos experimentais e longitudinais, englobando uma amostra agrupada bastante significativa de 232.149 participantes. No total, 25.951 mortes foram registradas durante um período de 5,5 a 35 anos de acompanhamento.

Ao final, a pesquisa evidenciou que a prática da corrida está associada a um risco 27%, 30% e 23% menor em todas as causas de morte, em mortes por doenças cardiovasculares e em mortes por câncer, respectivamente, em comparação à não participação em corridas. Dessa forma, o treinamento da corrida, independentemente de sua dose, leva a melhoria substancial na saúde, QV e longevidade dos corredores.

Adentrando à controvérsia sobre se a corrida pode ser prejudicial aos joelhos, Lo *et al* (2017) avaliaram a relação da prática da corrida com dor no joelho, osteoartrite radiográfica e osteoartrite sintomática tendo como intuito responder a seguinte questão: a sobrecarga mecânica crônica pode danificar fisicamente as estruturas do joelho, não obstante os corredores

geralmente terem um índice de massa corporal menor em comparação com os não corredores, o que pode proteger a osteoartrite?

Para tanto, um contingente de 2.637 pessoas, de 45 a 79 anos, foram recrutadas e divididas em 4 grupos, a saber:

- a) 1 grupo de não corredores;
- b) 3 grupos de corredores por nível de corrida, sendo:
 - b.1) baixo;
 - b.2) médio; e
 - b.3) alto.

Após 10 anos de acompanhamento, com a utilização de questionários, avaliação do histórico clínico dos participantes e realização de testes periódicos, os pesquisadores concluíram que não há risco aumentado de osteoartrite sintomática do joelho entre corredores autoselecionados em comparação com não corredores em uma coorte recrutada na comunidade, ou seja, em indivíduos sem osteoartrite, praticantes ou não de corrida, correr não prejudica os joelhos.

Por fim, importante destacar duas pesquisas pré-experimentais realizadas recentemente por pesquisadores brasileiros. Na primeira, Santos *et al* (2020) investigaram o efeito do treinamento combinado de corrida e circuito funcional sobre a saúde e o desempenho físico de corredores de rua. Para tanto, 32 praticantes de CR, participantes do projeto “Universidade Federal do Piauí em Movimento” foram divididos em 3 grupos, de acordo com a relação cintura/quadril.

Após a realização de testes clínicos avaliativos e treinamento por 4 semanas, com 2 sessões semanais, os autores concluíram que a intervenção foi benéfica, promovendo melhora na capacidade cardiorespiratória, aumento da massa muscular, redução da relação cintura/quadril, aumento da potência de membros inferiores e melhora da flexibilidade, com alterações importantes no percentual de gordura, massa corporal, índice de fadiga e potência média, viabilizando progresso na saúde, aperfeiçoamento no desempenho físico e impacto positivo na QV.

Campos *et al* (2021), por seu turno, avaliaram a eficiência da corrida no controle da ansiedade e depressão de 10 indivíduos, com idade entre 40 e 52 anos, dependentes de tabaco. O experimento foi organizado em três fases distintas:

- a) Pré-teste: Avaliação das condições de depressão e ansiedade dos participantes, tendo como parâmetro o Inventário de Beck; a quantidade de monóxido de carbono nos pulmões, a partir de exame com monoxímetros; e a condição aeróbica, medida através do teste de Cooper;
- b) Intervenção: Implementação de programa de treinamento por 8 meses, composto por 30 minutos de corrida, 3 vezes por semana, com a aplicação, no início de cada sessão, de questionário objetivando conhecer a motivação e a predisposição dos participantes para o treino;
- c) Pós-teste: Replicação da avaliação efetuada na primeira fase.

Ao final do estudo, constatou-se a eficiência da corrida no controle da depressão e ansiedade nos indivíduos dependentes de tabaco pesquisados. Os resultados apontaram melhoria na condição aeróbica, diminuição na quantidade de monóxido de carbono nos pulmões, com impacto positivo na QV.

Os principais resultados e conclusões das pesquisas longitudinais experimentais, pré-experimentais e de revisão sistemática com metanálise, acima discutidas, podem ser visualizados, de forma global, na Tabela 5 a seguir:

Tabela 5 – Impacto da corrida de rua sobre a qualidade de vida de atletas amadores, apurados via pesquisas longitudinais de intervenção, ensaios clínicos e revisão sistemática com metanálise

Ano	Autor	Título	Objetivo	Participantes	Metodologia e instrumentos	Principais resultados e conclusões
2004	Slentz, Cris <i>et al.</i>	Effects of the amount of exercise on body weight, body composition, and measures of central obesity: a randomized controlled study.	Determinar os efeitos de diferentes qdes e intensidades de treinamento físico, envolvendo corrida e caminhada.	120 indivíduos, de 40 a 65 anos, sedentários e com sobrepeso, divididos em 1 grupo sem exercício e 3 submetidos a exercício em diferentes intensidades: a) alta qde e intensidade vigorosa (32Km corrida/semana); b) baixa qde e intensidade vigorosa (19Km corrida/semana); c) baixa qde e intensidade moderada (19Km caminhada/semana).	Uso de questionários, acompanhamento dos exercícios e realização de testes clínicos ao longo da pesquisa, que durou 3 anos.	Em indivíduos com sobrepeso e sem dieta, os que não realizaram exercício ganharam peso e os 2 grupos de corrida e o de caminhada perderam peso e gordura, sendo que o grupo de corrida em alta qde perdeu um volume maior de peso e gordura. Dessa forma, na ausência de mudanças na dieta, a prática sistemática da corrida ou caminhada é suficiente para a manutenção ou pequena perda de peso, que pode vir a diminuir de forma mais significativa com a prática da corrida em alta quantidade.
2008	Chakravarty, Eliza <i>et al.</i>	Reduced disability and mortality among aging runners: a 21-year longitudinal study.	Avaliar a incapacidade física e a mortalidade entre corredores na meia idade e idosos.	440 indivíduos, acima de 50 anos, divididos em 2 grupos: a) 284 corredores, membros do grupo de corrida 50+ <i>Runners Association</i> ; b) 156 não corredores.	Uso anual do Questionário de Avaliação de Saúde e realização de testes clínicos por 21 anos.	O exercício vigoroso da corrida na meia idade e na velhice está associada à redução da incapacidade funcional, no que tange a competência em levantar, vestir e arrumar, realizar higiene, caminhar, alcançar objetos e realizar atividades diversas, bem como ao aumento na sobrevida, impactando positivamente a QV.
2009	Salgado, José.	Comparação dos indicadores funcionais e bioquímicos em homens de meia idade submetidos a treinamento aeróbio e corredores de longa distância.	Verificar se períodos curtos de treinamento de corrida alteram os marcadores de risco de doenças cardiovasculares em homens de meia idade.	36 participantes, entre 40 e 60 anos, divididos em 2 grupos: a) sedentários, submetidos a treinamento de corrida por 16 semanas, com 3 sessões semanais; b) corredores de rua, com no mínimo 6 anos de treinamento.	Uso de questionários, bem como realização de testes clínicos em laboratórios da Unicamp.	Indivíduos de meia idade sedentários apresentaram alterações positivas nos marcadores de risco de doenças cardiovasculares após a realização de apenas 16 semanas de corrida. No entanto, praticantes de CR por mais de 6 anos obtiveram respostas ainda mais positivas, evidenciando os benefícios adicionais obtidos com a prática continuada da CR.
2014	Lee, Duck-Chul <i>et al.</i>	Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk.	Examinar a associação da corrida com riscos de mortalidade cardiovascular e por todas as causas.	55.137 adultos, entre 18 a 100 anos, divididos em 2 grupos: a) corredores e b) não corredores.	Uso de questionários e realização de testes físicos periódicos ao longo de 15 anos.	Em comparação com os não corredores, os corredores tiveram riscos 45% e 30% menores de mortalidade cardiovascular e por todas as causas, respectivamente, e aumento da expectativa de vida em 3 anos. Logo, correr mesmo que apenas de 5 a 10 min/dia, em velocidades baixas, está associado a riscos reduzidos de morte por doenças cardiovasculares e por todas as causas.
2017	Lo, Grace <i>et al.</i>	History of Running is Not Associated with Higher Risk of Symptomatic Knee Osteoarthritis: A Cross-Sectional Study from the Osteoarthritis Initiative.	Avaliar a relação da corrida com dor no joelho, osteoartrite radiográfica e osteoartrite sintomática.	2.637 indivíduos, entre 45 a 79 anos, divididos em 1 grupo de não corredores e 3 grupos de corredores, a depender do nível de corrida: a) baixo; b) médio; e c) alto.	Uso de questionários, avaliação do histórico clínico e realização de testes periódicos, durante 10 anos.	Não há risco aumentado de osteoartrite sintomática do joelho entre corredores autoselecionados em comparação com não corredores em uma coorte recrutada na comunidade. Naqueles sem osteoartrite, correr não prejudica os joelhos.
2020	Pedusic, Zeljko <i>et al.</i>	Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis	Investigar a associação da corrida com o risco de mortalidade por todas as causas, cardiovascular e câncer.	Amostra agrupada de 232.149 participantes.	Uso de 14 estudos experimentais, que acompanharam os participantes de 5,5 a 35 anos.	A metanálise mostrou que a prática da corrida está associada a um risco 27%, 30% e 23% menor em todas as causas de morte, em morte por doenças cardiovasculares e por câncer, respectivamente, em comparação à não participação em corridas. Logo, o treinamento regular em corrida, independente de sua dose, leva a melhoria substancial na saúde, QV e longevidade dos corredores.
2020	Santos, Carla <i>et al.</i>	Efeitos do treinamento físico sobre parâmetros de saúde de corredores recreacionais.	Avaliar o efeito do treinamento combinado de CR e circuito funcional (CF) sobre a saúde e desempenho de corredores de rua.	32 praticantes amadores de CR, de 18 a 59 anos, participantes do projeto "UFI em Movimento", divididos em 3 grupos de acordo com a relação cintura/quadril.	Realização de testes avaliativos e protocolo de treinamento de CR e CF, 2 vezes por semana, por 4 semanas.	A intervenção foi benéfica, promovendo melhora na capacidade cardiorespiratória, aumento da massa muscular, redução da relação cintura/quadril, aumento da potência de membros inferiores e melhora da flexibilidade, com alterações importantes no % de gordura, massa corporal, índice de fadiga e potência média, viabilizando progresso na saúde, no desempenho físico e na QV.
2021	Campos, Max <i>et al.</i>	A influência do exercício físico de corrida no controle da depressão de indivíduos dependentes do tabaco.	Avaliar a eficiência da corrida na ansiedade e depressão de dependentes do tabaco.	10 dependentes de tabaco, de 40 a 52 anos, submetidos a treinamento de corrida por 8 meses, com 30 minutos de corrida 3 x por semana.	Uso do Inventário de depressão de Beck, monixímetro, teste de Cooper e treinamento em corrida.	Ao resultados constatam a eficiência da corrida no controle da depressão e ansiedade em indivíduos dependentes de tabaco. Os resultados apontaram melhoria na condição aeróbica, diminuição na quantidade de monóxido de carbono no pulmão, com impacto positivo na QV.

Fonte: Elaborada pela autora a partir de pesquisa bibliográfica por ela realizada.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na presente revisão bibliográfica, é possível concluir que a CR realizada por atletas amadores, modalidade com notório crescimento nas últimas décadas, tem potencial de promover a QV dos seus praticantes. Nesse sentido, pesquisas transversais e descritivas demonstram que, na percepção dos corredores, ocorreram melhorias na sua QV, enquanto pesquisas longitudinais de intervenção e ensaios clínicos dão suporte quantitativo para a relação de causa e efeito entre CR e QV de praticantes amadores. Em conjunto, as observações da presente revisão sugerem que a CR, realizada de forma amadora, constitui uma modalidade esportiva efetivamente capaz de beneficiar a QV dos seus praticantes. Futuros estudos são necessários para melhor compreender essa relação, bem como os benefícios e eventuais riscos da modalidade quando praticada a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Elton Jhony. *Aptidão cardiorrespiratória: conceitos, protocolos e aplicação*. Trabalho de conclusão de curso (Mestrado profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde). Londrina (PR), Universidade Norte do Paraná (UNIPAR), 2019.
- AN, Hsin-Yu *et al.* The *Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults*. Int. J. Environ. Res. Public Health, 17(13), 4817, 2020.
- ARAÚJO, Carlos Eduardo. *Atividade física e exercício físico na promoção da saúde*. Trabalho de conclusão de curso (Mestrado profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde). Londrina (PR), Universidade Norte do Paraná (UNIPAR), 2017.
- ARAÚJO, Denise; ARAÚJO, Claudio. *Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 6, n. 5, set/out 2000.
- ARAÚJO, Matheus *et al.* *As respostas da corrida de rua na ansiedade, estresse e depressão*. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. v. 15, n. 98, p. 460-466, jul/ago 2021.
- BALBINOTTI, Marcos *et al.* *Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 37(1), jan/mar 2015.
- BARBALHO, Erika; RODRIGUES, Tayane. *Prevenção e tratamento de lesões em corredores de rua: uma revisão*. EFDeportes.com Revista Digital. n. 191, ano 19, abr 2014.
- BARROS, Mariana. *Adesão e permanência na prática da corrida de rua por atletas amadores de Pindamonhangaba/SP*. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano). Taubaté (SP), Universidade de Taubaté, 2016.
- BENETTI, Marino *et al.* *Assessorias esportivas e prática de corrida de rua: avaliação do cenário na cidade de São Paulo*. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. n. 32, n.1, p.131-40, jan/mar 2018.
- BOUCHARD C *et al.* *Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge*. Anais da Conferência Internacional sobre Exercício, condicionamento físico e saúde, realizada de 29.05 a 03.06.88. Illinois (EUA), Human Kinetics Publishers. p. 3-28, 1990.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. *Guia de atividade física para a população brasileira*. Brasília, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Aptidão física*. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saudebrasil/glossario/aptidaofisica#:~:text=Comp%C3%B5em%20a%20aptid%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20relacionada%20%C3%A0%20sa%C3%BAde%20os%20seguintes%20atributos,aptid%C3%A3o%20cardiorrespirat%C3%B3ria%20e%20composi%C3%A7%C3%A3o%20corporal>. Acesso em 26.03.23.
- BRITO, Isabela. *Corrida de resistência: aspectos evolutivos da anatomia e biomecânica de membros inferiores de homo sapiens*. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Ciências Biológicas - Bacharelado). João Pessoa (PB), Universidade Federal da Paraíba, 2018.

BVS – Biblioteca Virtual em Saúde. **Dicas em Saúde: Qualidade de Vida em 5 passos**. 2013. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,expectativas%2C%20padr%C3%B5es%20e%20preocupa%C3%A7%C3%B5es%E2%80%9D. Acesso em: 26.03.23.

CAMPOS, Max *et al.* **A influência do exercício físico de corrida no controle da depressão em indivíduos dependentes do tabaco**. Revista do Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 13, n. 1, 2021.

CANCIAN, Queli *et al.* **Fatores motivacionais dos praticantes de corrida de rua em grupo**. Revista Thêma et Scientia. v. 9, n. 2, jul/dez 2019.

CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. **Site de publicações**. 2023. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br>. Acesso em: 30.04.23.

CARVALHO, A. *et al.* **Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças: Uma revisão narrativa**. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 13, 2021.

CASSOL, Daiana; PEREIRA, Fernanda. **Fatores motivacionais para a prática de corrida de rua na cidade de Caxias do Sul**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. v. 14, n. 87, p. 390-397, jul/ago 2020.

CBAt – Confederação Brasileira de Atletismo. **Norma 7 - Reconhecimento e homologação de corridas de rua e ultramaratonas**. 2023. Disponível em: https://www.cbata.org.br/repositorio/cbat/documentos_oficiais/Norma07ReconhecimentoCorridasdeRuaeUltramaratona.pdf. Acesso em: 26.03.23.

CHAKRAVARTY, Eliza *et al.* **Reduced disability and mortality among aging runners: a 21-year longitudinal study**. Arch Intern Med. 168(15): 1638-1646, 2008.

DALLARI, Marta. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. Tese (Doutorado em Educação). São Paulo (SP), Universidade de São Paulo (USP), 2009.

DE LORENZI, Dino *et al.* **Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas**. Revista Brasileira de Enfermagem, 61(2): 287-93, 2009.

EUCLIDES, Marcelo *et al.* **Benefícios da corrida de rua**. Revista Conexão Eletrônica. v. 13, n. 1, 2016.

EVANGELISTA, Alexandre. **Treinamento de corrida de rua: Uma abordagem fisiológica e metodológica**. São Paulo (SP): Editora Phorte, 2017.

FAGUNDES, Fagner. **Fatores motivacionais em corredores de rua**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física – Bacharelado). Curitiba (PR), Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2015.

FIADI, Alice *et al.* **Estilo de vida de praticantes de corrida de rua**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. v. 14, n. 88, p. 465-470, set/out 2020.

FONSECA, Fabiano. *Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua*. Revista Brasileira de Ciência em Movimento, 27(4): 189-198, 2019.

FREITAS, Marcos; SEDORKO, Clóvis. *Os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de seus praticantes*. Revista Biomotriz, v. 15, n. 1, p. 306-316, out/2021.

FURLAN, Allan. *Fatores motivacionais relacionados à prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba (PR)*. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física – Bacharelado). Curitiba (PR), Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2014.

GOMES, Betânia; ALVES, Silvana. *Impactos da corrida na saúde mental: um estudo qualitativo*. Research, Society and Development. v. 11, n. 15, 2022.

GONÇALVES, Danilo *et al.* *Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados: revisão sistemática*. Revista Cinergis, da Universidade Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 3, p. 235-238, jul/set 2016.

GONÇALVES, Gabriel. *Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre*. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física – Bacharel). Porto Alegre (RS), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011.

GOOGLE ACADÊMICO. *Site de publicações*. 2023. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/?hl=pt>. Acesso em: 30.04.23.

HARTMANN, Cássio *et al.* *Capacidade cardiorespiratória*. FIEP Bulletin. v. 86, 2016a. Disponível em: <https://www.fiepbulletin.net/fiepbulletin/issue/view/82>. Acesso em: 20.04.23.

HARTMANN, Cássio *et al.* *Componentes da aptidão física relacionados à saúde*. FIEP Bulletin. V. 86, 2016b. Disponível em: <https://www.fiepbulletin.net/fiepbulletin/issue/view/82>. Acesso em: 20.04.23.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Pesquisa Nacional de Saúde 2019: Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal*. Rio de Janeiro (RJ), 2020.

JUSTE, João. *Análise dos fatores motivacionais dos atletas amadores praticantes de corrida de rua do Distrito Federal*. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física – Licenciatura). Brasília (DF), Universidade de Brasília, 2017.

LEE, Duck -Chul *et al.* *Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk*. Journal of the American College of Cardiology. v. 64, n. 5, p. 472-481, 2014.

LILACS - Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde. *Site de publicações*. 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org/>. Acesso em: 30.04.23.

LIMA, Julie. *A prática de corrida de rua em Santarém, Pará, Brasil: qualidade de vida e efeitos da pandemia de Covid*. Dissertação (Mestrado em Sociedade, Ambiente e Qualidade de Vida). Santarém (PA), Universidade Federal do Oeste do Pará, 2021.

LO, Grace *et al.* *History of Running is Not Associated with Higher Risk of Symptomatic Knee Osteoarthritis: A Cross-Sectional Study from the Osteoarthritis Initiative*. *Arthritis Care Res (Hoboken)*, 69(2): 183-191, 2017.

LUCCA, Eliana. *A corrida de rua como fator de inserção social*. *Revista Educação*, v.8, jul/dez 2014.

MELO, Cristina *et al.* *Os efeitos de uma prova de corrida no estado de humor de praticantes amadores*. *Psicologia Revista*, v. 27, n. especial, p. 591-614, 2018.

MENEGUCI, Joilson *et al.* *Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos*. *Arquivos de Ciências do Esporte*, v. 4, n. 1, p. 27-28, 2016.

MINAYO, Maria Cecília *et al.* *Qualidade de vida e saúde: um debate necessário*. *Ciências e Saúde Coletiva*. 5(1): 7-18, 2000.

MORRIS, Jeremiah *et al.* *Coronary heart-disease and physical activity of work*. *Lancet*, 265(6795):1053-7, 1953.

NAHAS, Markus. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo*. Florianópolis (SC), Ed. do Autor, 2017.

NOGUEIRA, Julia. *A educação física e a saúde*. *Revista Humanidades*, da Universidade de Brasília (UnB), v. 60, p. 102-113, 2014.

OLIVEIRA, Saulo. *Lazer sério e envelhecimento: Loucos por corrida*. Dissertação (Mestrado em Educação). Porto Alegre (RS), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

OMS – Organização Mundial da Saúde. *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos*. Genebra, 2020.

PEDISIC, Zeljko *et al.* *Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis*. *British Journal of Sports medicine*. v. 54, n. 15, p. 898-905, 2020.

PUBMED – National Library of Medicine. *Site de publicações*. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 30.04.23.

ROJO, Jeferson. *Processo de transformação das corridas de rua: um estudo sobre a prova rústica Tiradentes*. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física – Licenciatura). Maringá (PR), Universidade Estadual de Maringá, 2014.

ROTH, Bruna *et al.* *Corrida de rua e sua importância, na percepção dos praticantes*. *Revista Biomotriz*, v. 14, n. 3, p. 53-62, set/2020.

SALGADO, José Vitor. *Comparação dos indicadores funcionais e bioquímicos em homens de meia-idade submetidos a treinamentos aeróbio e corredores de longa distância*. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Campinas (SP), Universidade Estadual de Campinas, 2009.

SALGADO, José Vitor; CHACON-MIKAHIL, Mara. *Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes*. CONEXÕES, Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, v. 4, n. 1, 2006.

SANTOS, Carla *et al.* *Efeitos do treinamento físico sobre parâmetros de saúde de corredores de rua recreacionais*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 28(2): 107-116, 2020.

SANTOS, Ivoneide *et al.* *Efeito da corrida de rua na qualidade de vida: um estudo descritivo e exploratório*. Educacion Fisica y Ciencia, v. 24, n. 3, jul/set 2022.

SCHMITT, Gabriel. *As práticas da corrida de rua na Nova Runners de Nova Petrópolis*. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física – Bacharelado). São Leopoldo (RS), Universidade do Vale do Rio Sinos, 2021.

SCIELO - Scientific Electronic Library Online. *Site de publicações*. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 30.04.23.

SILVA, Mario Sergio. *Corra: Guia completo de corrida, treino e qualidade de vida*. São Paulo (SP): Editora Academia de Inteligência, 2009.

SLENTZ, Cris *et al.* *Effects of the amount of exercise on body weight, body composition, and measures of central obesity: a randomized controlled study*. Arch Intern. Med., 164(1): 31-39, 2004.

SOUZA, Ananda. *Lesões em corredores de rua: uma revisão de literatura*. Trabalho de conclusão de curso (Graduação Educação Física - Bacharelado). Belo Horizonte (MG), Universidade Federal de Minas Gerais, 2011.

SOUZA, Carlos *et al.* *Principais lesões em corredores de rua*. EFDeportes.com Revista Digital, n. 185, ano 18, out 2013.

STAPASSOLI, Marco. *“A corrida mudou minha vida!”: emoções, motivações e hábitos de consumo de corredores amadores*. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Administração). Porto Alegre (RS), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

TIBURTINO, Glauco; GATTO, Alice. *O método Cooper, a mídia impressa e a emergência da corrida de rua como prática de saúde no Brasil: uma história de controvérsias e disputas*. Revista Brasileira de História da Mídia, v. 10, n. 1, p.159-176, jan/jul 2021.

TOMAZONI, Fabiano. *Fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua*. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física – Licenciatura). Porto Alegre (RS), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

VORKAPIC-FERREIRA, Camila *et al.* *Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 23, n. 6, nov/dez 2017.

WEINECK, Jurgem. *Atividade física e esporte para quê?* Barueri (SP): Manole, 2003.