


**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS  
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)  
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

**Marcos Belas Queiroz**

**A PRÁTICA REGULAR DA CORRIDA COMO FORMA PREVENTIVA DE  
DOENÇAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE.**

**Resende**

**2023**

	<b>APÊNDICE III (TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL) AO ANEXO B (NITCC) ÀSDIRETRIZES PARA A GOVERNANÇA DA PESQUISA ACADÊMICA NA AMAN</b>	<b>AMAN 2023</b>
---	---	----------------------

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORIAS DE NATUREZA PROFISSIONAL**

<b>TÍTULO DO TRABALHO:</b> A PRÁTICA REGULAR DA CORRIDA COMO FORMA PREVENTIVA DE DOENÇAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE
<b>AUTOR:</b> MARCOS BELAS QUEIROZ

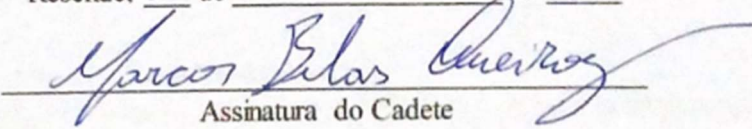
Este trabalho, nos termos da legislação que resguarda os direitos autorais, é considerado de minha propriedade.

Autorizo a Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) a utilizar meu trabalho para uso específico no aperfeiçoamento e evolução da Força Terrestre, bem como a divulgá-lo por publicação em periódico da Instituição ou outro veículo de comunicação do Exército.

A AMAN poderá fornecer cópia do trabalho mediante ressarcimento das despesas de postagem e reprodução. Caso seja de natureza sigilosa, a cópia somente será fornecida se o pedido for encaminhado por meio de uma organização militar, fazendo-se a necessária anotação do destino no Livro de Registro existente na Biblioteca.

É permitida a transcrição parcial de trechos do trabalho para comentários e citações desde que sejam transcritos os dados bibliográficos dos mesmos, de acordo com a legislação sobre direitos autorais.

A divulgação do trabalho, em outros meios não pertencentes ao Exército, somente pode ser feita com a autorização do autor ou do Diretor de Ensino da AMAN.

Resende, 16 de JUNHO de 2023  
  
Assinatura do Cadete

Dados internacionais de catalogação na fonte

Q3p QUEIROZ, Marcos Belas

A prática regular da corrida como forma preventiva de doenças e promoção da saúde / Marcos Belas Queiroz – Resende; 2023. 40 p. : il. color. ; 30 cm.

Orientador: Luan Jimenez Franco

TCC (Graduação em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2023.

1. Prática da corrida. 2. Prevenção de doenças. 3. Promoção a saúde. 4. Benefícios a saúde. 5. Atividade esportiva. I. Título.

CDD: 355

Ficha catalográfica elaborada por Mônica Izabele de Jesus CRB-7/7231

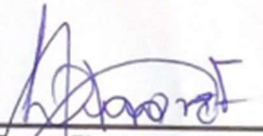
**Marcos Belas Queiroz**

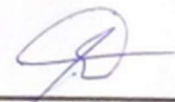
**A PRÁTICA REGULAR DA CORRIDA COMO FORMA PREVENTIVA DE  
DOENÇAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE**

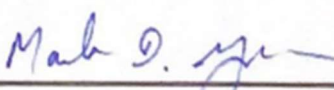
Monografia apresentada ao Curso de  
Graduação em Ciências Militares, da  
Academia Militar das Agulhas Negras  
(AMAN, RJ), como requisito parcial para  
obtenção do título de **Bacharel em Ciências  
Militares**.

Aprovado em 16 de Junho de 2023

Banca examinadora:

  
\_\_\_\_\_  
**Luan Jimenez Franco – Cap**  
(Orientador)

  
\_\_\_\_\_  
**Antony Pablo Moura Figueiredo dos Santos - Cap**  
(Avaliador)

  
\_\_\_\_\_  
**Marcelo Damasceno Marangon – Maj**  
(Avaliador)

**Resende**

**2023**

Dedico esse trabalho primeiramente à Deus, “pois dele, por ele e para ele são todas as coisas (romanos 11’ a’)”. Através de sua graça passei no concurso para o qual escrevo meu trabalho de conclusão de curso com êxito. Dedico também ao meu pai e à minha mãe (figuras máximas da minha base na vida) que me prestaram todo apoio e sustento durante essa jornada na minha formação.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus por toda sorte de bênçãos em minha vida e todos os livramentos sem os quais eu não seria nada. Por me guiar me proporcionando o êxito nas diversas tarefas da rotina, nos cumprimentos de missões, nas conquistas de objetivos e metas e na vitória sobre os mais variados tipos de problema.

Agradeço ao meu pai, Antônio Marcos Almeida de Queiroz, a quem tenho muito respeito e admiração. Meu amigo e treinador, que me inspira a buscar a melhor versão de mim mesmo. Sou grato pelo seu apoio veemente em todas as necessidades que aparecem na minha vida, sendo um verdadeiro amigo quando eu preciso e por sempre estar presente nas decisões mais importantes na minha vida.

Agradeço à minha mãe, Patrícia Belas Queiroz, que mesmo sob todas as dificuldades põem-se à disposição sempre quando eu preciso de sua ajuda. Por ser uma mulher batalhadora para me dar sempre do melhor em detrimento das vontades dela. Por estar sempre presente, torcer pelos meus sonhos e por ter me dado a formação que possibilito eu ser quem sou hoje.

Agradeço ao meu irmão, avós e parentes que me cercam todos os dias de carinho e consideração e me fazem sempre buscar o melhor de mim por onde eu passo. Não meço palavras para dizer que os amo.

Agradeço ao meu orientador e chefe de equipe, Cap. Luan Jimenez Franco, que não mediu e não mede esforços para melhorar meu rendimento físico durante os anos de formação, aconselhando-me e incentivando-me a minha superação diária. E, do mesmo modo, pela disponibilidade em me guiar para a realização deste trabalho.

E, por último, agradeço a todos os meus amigos que estão comigo diariamente e fazem desse fardo o mais leve que ele possa ser.

## RESUMO

### A PRÁTICA CONSTANTE DA CORRIDA COMO FORMA PREVENTIVA DE SAÚDE E PROMOÇÃO DE DOENÇAS

AUTOR: Marcos Belas Queiroz  
ORIENTADOR: Luan Jimenez Franco

A prática esportiva ganhou, nas últimas cinco décadas, um volume de adesão de praticantes muito grande. Realizando um filtro dentro desse universo esportivo, facilmente perceberemos que a corrida possui exatamente a mesma característica de adesão de participantes. Quando a corrida está vinculada a prevenção de doenças e promoção da saúde física e mental, as motivações de adesão passam a possuir uma aura robusta e consistente, consolidada na possibilidade da longevidade. Além de melhorar o condicionamento físico, a corrida regular melhora a capacidade cognitiva e reduz os níveis de ansiedade e estresse em geral, daqueles que com continuidade pratica-a. Essa atividade física aeróbica potencializa a autoestima, a imagem corporal e a função social em pessoas com déficit de saúde psicossocial. Praticar corrida de forma regular traz bons resultados para o corpo e para a mente. Como benefícios que a pratica regular da corrida proporciona podemos exemplificar: o bom humor, a autoestima, a melhora na autoconfiança, a facilidade de relaxamento, a perda de peso, o combate do diabetes mellitus, o combate a hipertensão arterial crônica, protege de doenças cardiovasculares, melhora a qualidade do sono, fortalecer os músculos e os ossos, diminui o risco de osteoporose, aumenta a disposição para a rotina diária, estimula a formação de neurônios, melhora a memória e a respiração. Associa ainda, a importância da prevenção e promoção a saúde com outros objetivos também, como por exemplo: na sociabilização, na construção de valores morais e éticos, na recreação e no lazer. Possui ainda, o poder da integração social em sua essência, uma vez que não se separa gênero, raça, religião ou classe social nas suas atividades. As corridas, em seus eventos esportivos, permitem a criação e o estabelecimento de vínculos de amizades interpessoais e a formação de identidades sociais inclusivas. A corrida e todo o seu entorno de logística esportivo, geram momentos de socialização, importante, para os membros de grupos étnicos/sociais/gênero/regionais/classes diferentes e, como tal, alavanca uma mudança sócio/cultural/esportiva positiva. A atividade da corrida, na perspectiva do tripé: prevenção, promoção a saúde e inclusão social, desenvolve um papel de extrema relevância para a sociedade brasileira, em especial para a fração de cidadãos mais pobres e periféricos. Tornando-se dessa forma, uma indispensável fermenta de políticas de saúde pública para o combate as doenças e morbidades, proporcionando sistematicamente qualidade de vida e bem-estar.

**Palavras-chave:** Prática da corrida. Prevenção de doenças. Promoção a saúde. Benefícios a saúde. Atividade esportiva.

## ABSTRACT

The practice of sports has gained, in the last five decades, a very large volume of adhesion of practitioners. Performing a filter within this sporting universe, we will easily realize that the race has exactly the same characteristic of adhesion of participants. When running is linked to disease prevention and promotion of physical and mental health, the motivations for adherence now have a robust and consistent aura, consolidated in the possibility of longevity. In addition to improving fitness, regular running improves cognitive ability and reduces anxiety and stress levels in general, of those who with continuity practice it. This aerobic physical activity enhances self-esteem, body image and social function in people with psychosocial health deficit. Running on a regular basis brings good results to the body and mind. As benefits that the regular practice of running provides we can exemplify: good mood, self-esteem, improvement in self-confidence, ease of relaxation, weight loss, combating diabetes mellitus, combating chronic arterial hypertension, protects from cardiovascular diseases, improves the quality of sleep, strengthens muscles and bones, decreases the risk of osteoporosis, increases the disposition for the daily routine, stimulates the formation of neurons, improves memory and breathing. It also associates the importance of prevention and health promotion with other objectives as well, such as: in socialization, in the construction of moral and ethical values, in recreation and leisure. It also has the power of social integration in its essence, since it does not separate gender, race, religion or social class in its activities. The races, in their sporting events, allow the creation and establishment of bonds of interpersonal friendships and the formation of inclusive social identities. The race and all its surroundings of sports logistics, generate moments of socialization, important, for members of different ethnic/social/gender/regional/class groups and, as such, leverages positive socio/cultural/sporting change. The activity of running, from the perspective of the tripod: prevention, health promotion and social inclusion, It develops a role of extreme relevance for Brazilian society, especially for the fraction of poorer and peripheral citizens. Thus becoming an indispensable ferment of public health policies to combat diseases and morbidities, systematically providing quality of life and well-being.

**Keywords:** Running practice. Disease prevention. Health promotion. Health benefits. Sports activity.



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>10</b>
2.1 Objetivo geral.....	10
2.2 Objetivo específico.....	10
<b>3. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
<b>4. HISTÓRICO E BREVE RELATO DA EVOLUÇÃO DA CORRIDA.....</b>	<b>12</b>
4.1 ORGANIZAÇÃO DA CORRIDA NO ATLETISMO.....	12
4.2 CORRIDA E CONCEITOS DE SAÚDE.....	14
4.3 A ‘GÊNESE’ DAS TRANSFORMAÇÕES DAS CORRIDAS.....	16
<b>5. OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA, NO VIÉS DA PRÁTICA REGULAR DA CORRIDA COMO FORMA PREVENTIVA DE DOENÇAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE.....</b>	<b>19</b>
5.1 ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA PROPRIAMENTE DITA.....	19
5.2 PREVENÇÃO DE DOENÇAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE: CONSTATAÇÕES ANÁLISES.....	20
a) Funções metabólicas.....	20
b) Prevenção de doenças ósseas (osteoporose).....	21
c) doenças crônico-degenerativas (hipertensão arterial) e diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares.....	22
d) controle de peso.....	25
e) controle do stress.....	25
f) controle da glicemia e controle da diabetes.....	27
g) melhoria da função cerebral.....	29
<b>6. REFERENCIAL METODOLÓGICO.....</b>	<b>31</b>
6.1 TIPO DE PESQUISA.....	31
6.2 OS CAMINHOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA.....	32
<b>7. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS DA INVESTIGAÇÃO DE CAMPO (ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA) .....</b>	<b>33</b>
<b>8. RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS PARA TREINAMENTO DE CORRIDA E ESTATÍSTICA BRASILEIRA DE PRATICANTES (IDADE/SEXO) .....</b>	<b>36</b>
<b>9. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>37</b>
9.1 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	38
9.2 CONSIDERAÇÕES SOBRE A PESQUISA CONTINUADA.....	39
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>40</b>
<b>APÊNDICE I.....</b>	<b>44</b>
<b>APÊNDICE II.....</b>	<b>45</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A compreensão ampliada de que a corrida rústica (correr) é um esporte acolhedor e acessível a todos, para o alcance do equilíbrio entre corpo, mente e alma, é ainda, uma forma poderosa de prevenção de doenças, esse conjunto torna-a o ‘ponto alto’ dessa pesquisa bibliográfica documental.

O presente trabalho de conclusão de curso é uma pesquisa científica, que visa incorporar ideias, teorias, esforços, opiniões e aprendizagem do autor, que no transcurso destes quatro anos de formação naturalmente vivenciou e acumulou, para assim, pesquisar os benefícios do esporte, mais especificamente a corrida, inserida na rotina de qualquer pessoa.

Vislumbra também, os caminhos da prática regular de corridas, na diagonal de suas benesses na prevenção de doenças, associado ainda, a manutenção das performances físicas. Protagonizando aquilo que de fato a ciência esportiva e a medicina moderna estabelecem, versos a realidade do praticante da corrida, ao longo das diversas fases de sua vida.

Ainda nesse ambiente de medidas preventivas, importante salientar que a educação física e a medicina destacam que além de reduzir a pressão arterial em repouso, a prática regular de corridas também reduz a resposta pressórica diante de estímulos fisiológicos como o exercício físico submáximo, e situações de estresse mental (SEALS E REILING, 2008, p.3). Por isso mesmo, é de bom alvitre destacar, que a capacidade física de um indivíduo está intimamente ligada com a sua saúde física, por isso, quanto melhor for a capacidade aeróbica e anaeróbica de um indivíduo melhor irá funcionar seu corpo. Sendo assim, a redução das chances de desenvolver doenças crônico degenerativas como a hipertensão arterial, ficará potencializada.

Na atualidade, a prática de exercício físicos têm se tornado uma demanda muito incentivada na população. Isso baseado em resultados como sugere o artigo da revista *The Lancet Psychiatry*, que analisou um estudo feito com 1,2 milhão de indivíduos nos EUA entre 2011 e 2015. Os efeitos positivos para o ser humano apontaram que a atividade física diminui a fadiga e aumenta a motivação pessoal. Estabelecendo um critério de carga de atividade física, o colégio norte americano de cardiologia orienta 120 minutos de exercício moderado por semana, ou seja, 24 minutos de caminhada 5 vezes por semana, ou 75 minutos por semana de um exercício mais extenuante.

Tornou-se muito comum vermos novas academias sendo construídas ou organizadas, esportes sendo valorizados, e tudo isso, ligado a ideia de propagação de que a resposta de como se obter uma vida longa e saudável está mais explícita do que se imaginava. Dessa forma, as facilidades trazidas pelas corridas, no que diz respeito a relação custos/benefícios, podem incrementar muitas vantagens e prazeres à vida e a manutenção da saúde. Abordado nessa perspectiva neste trabalho acadêmico, os textos aqui apresentados embasarão os ditames sobre a prática regular (constância) da corrida e sua íntima ligação com a prevenção e promoção da saúde mental e física das pessoas, de forma prática e simples e por isso mesmo, técnico/científica.

Diante disso, e, devido à crescente importância da corrida dentro do campo esportivo, os estudos, debates, simpósios e conferências sobre a modalidade ganham relevância, atualmente. E essa relevância ganha mais expressão e fica potencializada pelo fato da temática desse campo de estudo ser escassa, isso, tomando como referência uma busca por outros trabalhos e estudos já apresentados. Assim, vejamos que Segundo Bastos et al (2009), ao se debruçar nos trabalhos referentes a corrida de rua, tornou-se claro que nenhum estudo sobre corrida foi encontrado dentro de importantes áreas acadêmicas como a de história e a de filosofia, e tão pouco ainda apresenta-se na área de políticas públicas, como norte de estudos da modalidade corrida.

Nessa perspectiva, vamos apresentar o trabalho científico tendo como base pesquisas documentais e bibliográficas, além de artigos científicos, dissertações de mestrados e teses de doutorado com o cerne de apresentar ao leitor a real necessidade da prática regular de corridas para manter-se saudável e com hígidez física também.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Apresentar e esclarecer as nuances que a prática regular da corrida pode produzir como positivo para a saúde e bem-estar do praticante.

### **2.2 Objetivos específicos**

a) analisar as dimensões de como a corrida pode ser fator hegemônico para a inibição (prevenção) de futuras doenças crônicas que assolam grande parte da população. Associando-a com parâmetros e conceitos regulados por entidades que gerenciam o atletismo nacional e internacional.

b) mostrar também, como a corrida pode ser uma solução simples, com baixo investimento no combate ao sedentarismo. Ressaltando-a como fator determinante na epidemia de doenças degenerativas, atualmente.

c) revelar e construir um entendimento sobre essa modalidade esportiva (corrida), como viés de transformação na vida do indivíduo que a tem como hábito fiel em seu cotidiano, tanto físico como mentalmente.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

A prática regular da corrida como forma de prevenção de doenças e promoção da saúde é o tema desta pesquisa científica, uma vez que a corrida se configura como esporte-base do universo atletismo, e é assim denominada por sua prática abranger movimentos naturais do corpo humano, quais sejam: correr, saltar e lançar (CBAt).

Nesse referencial teórico, a caracterização das discussões que envolvem o tema desse Trabalho de Conclusão de Curso está disposta, conforme, nos itens 5.1, 5.2 e 5.3, intitulados como: ORGANIZAÇÃO DA CORRIDA NO ATLETISMO e CORRIDA E CONCEITOS DE SAÚDE, e a GÊNESE DAS TRANSFORMAÇÕES DA CORRIDA, respectivamente. Nessa fração da pesquisa encontrar-se-á explicitado os relatos históricos da corrida, particularidades de seus critérios como desporto, as bases conceituais de saúde por diferentes Entidades de saúde e as mudanças vinculadas as novas técnicas e tendências sócio esportivas. Ainda nessa seção, perceberemos que o:

O treinamento físico é uma importante área de atuação profissional da Educação Física e do Esporte e tem por objetivo precípuo, a melhoria do desempenho físico-esportivo através da aplicação de um processo organizado e sistemático... (Roschel, Tricoli e Ugrinowitsch ,2011, p.53-65).

Nos itens 6.1 e 6.2, titulados como: OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA, NO VIÉS DA PRÁTICA REGULAR DA CORRIDA COMO FORMA PREVENTIVA DE DOENÇAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE e PREVENÇÃO DE DOENÇAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE: CONSTATAÇÕES E ANÁLISES, por essa ordem. Nesses pontos específicos desse Trabalho de Conclusão de Curso, estão ordenados os achados bibliográficos/documentais, pormenorizados através de posicionamentos de estudiosos da medicina esportiva atual, dos novos conceitos dos pesquisadores/educadores físicos, de gráficos, quadros, estatísticas e referências de especialistas para determinadas demandas. Está apresentado também, que a corrida e sua atmosfera lúdica e “com sensações agradáveis que melhoram a saúde, o bem-estar, o lazer e as relações sociais” (GASPARINI, 2003, p. 42) atendem à busca de saúde nos moldes contemporâneos, que privilegia a prevenção e a geração da saúde.

Por ocasião das considerações finais, devidamente concluídas as análises e discussões, reitera-se a relação direta da corrida, como atividade física aeróbica, com a

prevenção de doenças crônicas e a promoção de longevidade com maior qualidade de vida aos corredores/runners assíduos. Esse paralelo, entre as particularidades da corrida, versus a sua relação quanto a prevenção e promoção da saúde, versus entendimentos científicos, marca toda a dinâmica dessa pesquisa acadêmica.

## **4. HISTÓRICO E BREVE RELATO DA EVOLUÇÃO DA CORRIDA**

### **4.1 ORGANIZAÇÃO DA CORRIDA NO ATLETISMO**

Pode-se dizer que a corrida é uma ação e reação peculiar ao corpo humano, a qual era utilizada desde os povos antigos, ao longo da pré-história, como dinâmica diretamente relacionada ao viver e ao sobreviver. As estratégias de caçar e de fugir de predadores eram comuns nos ambientes de convivência dessas comunidades, ou seja, era uma rotina. Naturalmente, ao longo do tempo obrigou-os a desempenhar movimentos mais rápidos a fim de obter melhores performances nesses afazeres diários.

Um outro detalhe histórico importante reside em uma outra função social, ou seja, esses movimentos também serviam como meio de comunicação/interação entre povoados mais remotos, por conta da diminuição do tempo de deslocamento, ao se comparar com o movimento de uma caminhada, por exemplo. Cabendo ressaltar ainda, que a plástica da técnica de movimentos, os chamados gestos motores, na corrida em sua fase pré-histórica, eram bem distantes dos gestos motores hoje praticados pelos corredores, ALBUQUERQUE et al (2018).

Ainda que haja várias matrizes de esclarecimentos quanto ao exato marco histórico temporal de sua gênese, o que se encontra como entendimento majoritário de marco fundamental na história das corridas de rua é a prova da maratona dos Jogos Olímpicos de Atenas, datado de 10 de abril de 1896. Frisa-se que no ano de 1892, numa reunião solene em Paris, Pierre de Fredi, barão de Coubertin, apresentou um projeto para que fossem recriados os jogos olímpicos extintos por Teodósio.

Seu objetivo era a organização de um movimento internacional, o olimpismo, que visava fomentar o estreitamento de relações entre os diferentes povos, através da ferramenta do esporte. Dessa maneira, como efeito de observação e curiosidade popular, os praticantes de corrida de rua são os chamados/considerados de corredores, assim como também os corredores podem ser identificados como “runners” Dallari (2009).

Já no Brasil, a modalidade chega, oficialmente, apenas no início do século XX, no ano de 1918, mais precisamente. Nesse ano, ocorreu a primeira prova de vinte e quatro quilômetros (24km), acontecida nos Jogos Olímpicos Modernos, destacada como marco histórico brasileiro da corrida de rua. Ainda no Brasil, o jornalista esportivo Casper Líbero, inspirado numa prova noturna da França, criou a prova mais tradicional e popular do atletismo brasileiro, a Corrida de São Silvestre, realizada em 31 de dezembro de 1925. Como característica peculiar, encontra-se sua largada agendada para o período noturno, exatamente às 23:40h. O que inicialmente era disputada apenas por brasileiros, evoluiu para a denominação de Corrida Internacional de São Silvestre em 1945, socializando a participação a corredores de outras nacionalidades, OLIVEIRA (2015).

Diante dessas variáveis sócio/histórica/esportiva, Miranda (2007) aponta que o crescimento e a popularidade das maratonas e das corridas de rua além de despertar interesse, constituiu-se também como fator compulsório para a administração técnica e padronizada de entidades que regulam o “atletismo de pista”. Ainda destaca que a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) é a entidade máxima do atletismo nacional e, dessa forma, possui a responsabilidade de normatizar regras das corridas de rua, seguindo orientações técnicas desportivas da IAAF<sup>1</sup>, entidade na qual é filiada.

A Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), em seu normativo, atletismo regras de competição e regras técnicas que tratam de corridas, edição 2020, estabelece, na seção VII (corridas - de rua) uma série de pormenores quanto a critérios padrão para a organização, segurança, conduta, postos de hidratação, largada, participação e classificação nos eventos “Corridas de Rua”. No que se refere a percursos, observa-se que:

As distâncias padrão serão de: 5km, 10km, 15km, 20km, Meia-Maratona, 25km, 30km, Maratona (42,195 km), 100km e Revezamento em Rua. Nota: Recomenda-se que a corrida de revezamento em rua seja corrida em distância igual à da Maratona, idealmente com percurso em circuito de 5 km, com estágios de 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km e 7,195 km. Para uma corrida de revezamento Sub-20, a distância recomendada é a de Meia-Maratona, com estágios de 5 km, 5 km, 5 km e 6,098 km (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2020).

Por conseguinte, nota-se que ao longo do tempo, a corrida de rua/maratona preservou um fascínio para corredores em geral e em especial os conhecidos “corredores de fim de semana”, uma vez que essa competição/evento ficou sendo vista como prova

---

<sup>1</sup> IAAF é a sigla para Associação Internacional de Federações de Atletismo. Disponível em: <https://www.siglaseabreviaturas.com/iaaf/>. Acesso em: 31 de dezembro de 2022.

maior entre as corridas de longa distância. Percebe-se que essa atmosfera corrobora diretamente, também, para o crescimento colossal da corrida de rua em todo o Brasil, desde décadas passadas até o momento. Permitindo que esse esporte seja tratado de maneira ligeiramente diferenciada, considerando esse contexto extraordinário (DALLARI, 2009).

Nessa empreitada esportiva, a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt):

Fechou um acordo com a Yescom, uma das maiores organizadoras de corridas de rua do país. Pelo acerto, será criado um “Pelotão CBAt”, em que os primeiros colocados dos rankings estaduais (dos 26 estados brasileiros mais o Distrito Federal) poderão participar das provas como convidados da entidade. Com o acordo, o objetivo da CBAt é fomentar provas autorizadas e regularizadas, aproximando-se da corrida de rua, modalidade que não para de crescer em número de adeptos por todo o país. O início da parceria será já neste segundo semestre, com grandes provas como Volta Internacional da Pampulha e Corrida Internacional de São Silvestre (ambas em dezembro), além da Maratona de São Paulo (marcada para abril de 2023). “As pessoas às vezes esquecem, mas corrida de rua nada mais é do que um pedaço do atletismo”, enfatizou Wlamir Motta Campos, presidente da CBAt. (GIANNELLA, 2022).

Nessa perspectiva, com os recursos repassados da (LIE) Lei de Incentivo ao esporte (Lei nº 11.438/2006), o presidente da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) planeja: a) atualizar/modernizar toda a estrutura da sede da CBAt no interior paulista; b) fomentar um número maior de campeonatos; e c) investir mais em Centros de Formação de Atletismo. Destacando os dados de que, o país já conta com 60 Centros de formação de atletismo, com cerca de 3.600 crianças participantes, com idade a partir de seis anos. Com essa efetivação da inclusão sócio/esportiva, esses pequenos atletas, aprendem sobre o atletismo, investem em prevenção de doenças crônicas, além de ganhar qualidade de vida e bem-estar, desde muito jovens, GIANNELLA (2022).

## 4.2 CORRIDA E CONCEITOS DE SAÚDE

A buscar por definições de saúde, além de não ser uma tarefa simples, é fundamental para a introdução da pesquisa sobre a prática regular da corrida como forma preventiva de doenças. Nessa ótica, a Organização das Nações Unidas – ONU, define saúde como o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade.

O Conselho Federal de Medicina, por sua vez, amplia esse viés conceitual, direcionando-nos para a etimologia da palavra saúde, por essa via, vejamos que procede

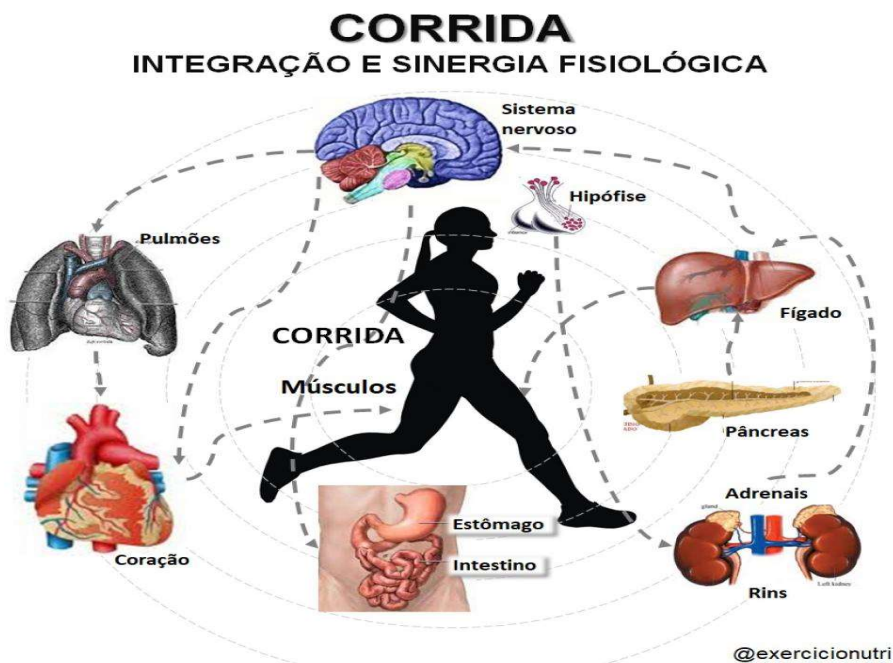


do latim *sanitas*, referindo-se à integridade anátomo-funcional dos organismos vivos (sanidade). Mais interessante é adicionarmos circunstâncias outras nesse contexto, e a partir daí, entendermos saúde por meio das relações históricas, econômicas, de políticas públicas e sociais, da qualidade de vida em diferentes fases, das necessidades básicas do ser humano, seus conceitos e valores, crenças espirituais, seus direitos e deveres e suas relações dinâmicas construídas ao longo de todo o ciclo da vida.

Os principais músculos utilizados na corrida envolvem diretamente os membros inferiores (pernas), mais especificamente o glúteo máximo e o quadríceps que possui a função de extensão do joelho e ajudar a absorver o impacto do peso durante a atividade. E ainda, a musculatura posterior da coxa (semitendinoso, semimembranoso) e o bíceps femoral (esses músculos juntos, também são chamados de isquiotibiais) e a panturrilha (ou tríceps sural) também fundamentais e muito exigidos também.

Durante a corrida propriamente dita, além de diversos músculos, o organismo do corredor/runners lança mão de outras estruturas de funcionamento corporal. A boa integração dessas estruturas é chamada tecnicamente de sinergia. Quando “não” acontece essa sinergia, ocorrem as sobrecargas, prejudicando as estruturas e causando lesões e/ou falência funcional. Por isso, em se tratando de corrida, é necessário estabelecer a sinergia do corpo todo, conforme demonstrado no quadro a seguir:

Figura nº 01: integração e sinergia fisiológica



Fonte: site integração e sinergia fisiológica (jgjunior44.medium.com)

Considerando os conceitos da fisiologia, a sinergia é um processo em que vários órgãos e inúmeros sistemas ou músculos se movem para a realização do mesmo fim, na perspectiva dessa pesquisa acadêmica, com o mesmo foco de correr.

#### 4.3 A 'GÊNESE' DAS TRANSFORMAÇÕES DAS CORRIDAS

A dinâmica de estudos e pesquisa científica, alinhada as atualizações de conceitos técnicos na educação física e na medicina, levam-nos a compreender que a modalidade esportiva corrida, é um dos esportes que mais sofreram transformações, uma vez que,

Na atualidade, o esporte tem sido considerado uma das manifestações culturais que, marcadamente, mais tem apresentado evoluções e transformações, sejam elas de ordem técnica ou referentes à forma de exposição e absorção pela sociedade. (MARCHI JÚNIOR, 2001, p. 27)

Assim, surge também um marco temporal importante, verificado em obras de autores nacionais como AUGUSTI; AGUIAR, 2011; DALLARI, 2009; GONÇALVES, 2011; OLIVEIRA, 2010. Esse período que marca o início das transformações/atualizações de conceitos e técnicas aplicadas nas corridas de rua, no Brasil e no mundo é o período compreendido na década de 1970. Para esses autores, a teoria criada pelo médico da Força Aérea norte americano Kenneth Cooper, criador do 'Teste de Cooper' destaca-se como o principal gerador das mudanças de entendimento científico e sociais, tornando-se a bandeira técnica conceitual para a massificação do

esporte corrida, diretamente ligado a produção de saúde, prevenção de doenças e bem-estar, em um curto prazo de tempo.

O gráfico a seguir expõe a relação entre as variáveis de faixa etária, de desempenho efetivo na corrida e a respectiva classificação de performance.

Gráfico nº 1 – Tabela de referências idade/distância percorrida/performance

Idade	Sexo	Muito Bom	Bom	Médio	Ruim	Muito Ruim
13-14	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1900 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	F	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m
20-29	M	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	F	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	F	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	F	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	M	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	F	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

Fonte: site cbat.org.br

Nos dizeres de Dallari (2009), a forma de treinamento e o teste, representa “uma maneira fácil de medir o sucesso de seu programa” (COOPER, 1985, p. 157), além de servir como padrão de medida para comparar os níveis de aptidão de pessoas de todas as idades, pois:

[...] durante o período em que exerci tal função, consegui formular meios de elevar o nível geral de condicionamento físico daqueles jovens e estabelecer o atualmente famoso teste de corrida de 12 minutos para verificar o nível geral de aptidão física do indivíduo. (COOPER, 1985, p. 34).

Figura nº 1 – Ilustração teste de Cooper



Fonte: Google (Confederação Brasileira de atletismo)

O aspecto prático desse achado técnico/científico está no fato de que uma vez adotado por pessoas sem o hábito do exercício e da atividade física, levou para uma boa parcela de corredores amadores/iniciantes, a percepção de resultados já em pouco espaço tempo e a motivação para continuarem a correr.

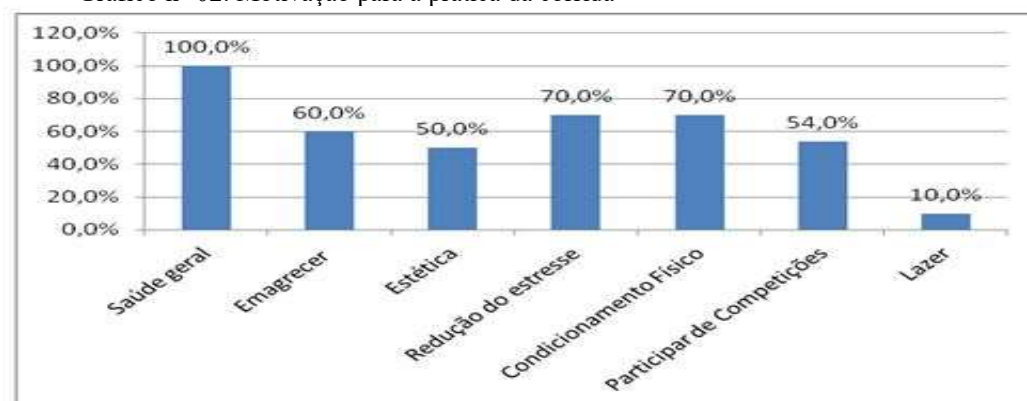
## 5. OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA, NO VIÉS DA PRÁTICA REGULAR DA CORRIDA COMO FORMA PREVENTIVA DE DOENÇAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE

### 5.1 ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA PROPRIAMENTE DITA

Apontamos anteriormente algumas razões do crescimento, a partir de meados de 1970, e do interesse pela prática da corrida de rua. Naturalmente que sua adesão reside na contrapartida dos benefícios para a saúde e bem-estar comprovadamente consolidadas e as facilidades de sua prática quanto aos custos envolvidos na manutenção e permanência no esporte, assim como ainda, o maior número de provas criadas ultimamente, representando a perspectiva mercadológica no esporte.

O gráfico a seguir elenca e consolida diversas alavancas motivacionais para a prática da corrida de rua, assim, debruçemos nas observações dessa relação de diferentes percentuais e saúde em geral; emagrecer; estética; redução de stress; condicionamento físico; participar de competições e lazer:

Gráfico nº 02. Motivação para a prática da corrida



Fonte: site efdeportes

Destarte, a corrida de rua por ser um exercício aeróbico<sup>2</sup> favorece a parcela da população de jovens, de adultos e de idosos, contribuindo para o autoconceito e na autoimagem de modo positivo, atingindo um conjunto de benesses para o corpo físico, para a mente e para os aspectos sócio/emocionais, (FONSECA, 2012).

<sup>2</sup> Exercícios aeróbicos são aqueles realizados de maneira contínua que utilizam o oxigênio como principal fonte de energia, sob a forma de adenosina trifosfato-ATP, para geração de trabalho muscular. Correr, caminhar, nadar, andar de bicicleta e jogar futebol são recomendados por no mínimo 20 minutos, pelo menos três vezes na semana para crianças e adolescentes comprometimento pulmonar de leve a moderado. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 26 de dezembro de 2022.

## 5.2 PREVENÇÃO DE DOENÇAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE: CONSTATAÇÕES E ANÁLISES

Os proveitos proporcionados pela prática regular da corrida, que incidem sobre a esfera física corporal estão relacionados com: a) funções metabólicas, b) prevenção de doenças ósseas (osteoporose), c) doenças crônico-degenerativas (hipertensão arterial) e diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, d) controle de peso, e) controle do stress, f) controle da glicemia e controle da diabetes e g) melhoria da função cerebral, PRONTO PARA CORRER (2021). Nesse labor de constituição da prevenção na busca da qualidade de vida pela manutenção da saúde, algumas nuances devem ser esclarecidas, como a:

Compreensão adequada do que diferencia promoção de prevenção é justamente a consciência de que a incerteza do conhecimento científico não é simples limitação técnica passível de sucessivas superações; buscar a saúde é questão não só de sobrevivência, mas de qualificação da existência. (CZERESNIA, 2003)

### **a) Funções metabólicas**

Trilhando nessas nuances da qualidade de vida a partir da ação da corrida de rua, estudemos doravante as funções metabólicas. Que representam o conjunto de transformações que as substâncias químicas sofrem no interior do corpo humano. A expressão metabolismo celular é usada em referência ao grupo de todas as reações químicas que ocorrem a nível celular e possui a finalidade de promover a satisfação das demandas estruturais e energéticas. Pormenorizando ainda mais, entenderemos como a:

Atividade metabólica necessária à manutenção da vida e das funções fisiológicas do indivíduo, ocorrendo, fundamentalmente, nos processos de transporte ativo, funções cardiorrespiratórias, excreção, manutenção dos tônus musculares, assim como nos processos de biossíntese das biomoléculas. O metabolismo basal é quantificado, medindo-se o consumo de oxigênio, a produção de CO<sub>2</sub> e a excreção de nitrogênio da pessoa, tanto estando esta acordada, como quando em completo repouso, em atmosfera e temperatura neutras, após jejum noturno de 8 a 12 horas. Na maioria dos adultos sedentários, o metabolismo basal constitui, aproximadamente, 60% a 70% dos gastos energéticos diários (METABOLISMO ENERGÉTICO, 2005),

Frente a essa equação biomolecular de transformações e relações de - produção de energia para manutenção das funções vitais versus consumo e equilíbrio dessa produção de energia - a corrida assume um papel fundamental no estímulo do bom funcionamento do sistema nervoso central e do sistema endócrino, que se apresentam como os gerenciadores dessa dinâmica. A partir da prática e da regularidade da prática da

corrida de rua, inicia-se um aumento dessa taxa metabólica, e por conta disso, a maior eficiência dos processos fisiológicos, incluídas no metabolismo do corredor, ou seja, exercício físico (corrida) requer um fornecimento de energia maior e o corpo será estimulado a tornar-se mais ativo e queimar as calorias em quantidade maior para o fornecimento dessa energia.

Exercícios mais intensos, como a corrida, por exemplo, aumenta em até 25% a taxa metabólica durante um período que se prolonga por até 12 a 15 horas após o término de sua prática, deste modo, não se limita tão somente às calorias demandadas durante o exercício pontualmente. À vista disso, percebe-se que a corrida de rua representa uma ferramenta eficiente para influenciar positivamente o nosso metabolismo, modificando-o para que atue a favor da promoção e manutenção da saúde do corredor, METABOLISMO BASAL E GASTO CALÓRICO (2020).

#### **b) Prevenção de doenças ósseas (osteoporose)**

No que diz respeito a pautar corrida de rua e prevenção de doenças ósseas (osteoporose), torna-se de bom tom a compreensão de que a osteoporose é constituída por duas situações distintas. Uma relacionada com a perda de estrógeno na menopausa e a outra relacionada com o passar do tempo, ou seja, com o envelhecimento corporal. Este conceito foi desenvolvido até o surgimento dos termos osteoporose tipo I, associada a uma perda de osso trabecular após a menopausa, e osteoporose tipo II, para indicar uma perda de osso cortical e trabecular em homens e mulheres, como resultado de perda óssea relacionada a idade, como sugeriram, Riggs et al. (1982).

A resposta/resultado no osso às cargas mecânicas é instantânea e específica para o osso que está suportando a carga de esforço, envolvendo reações tanto celulares quanto teciduais. Em se tratando de corrida de rua os ossos dos membros inferiores são os mais envolvidos na mecânica da atividade física, ACSM (1995). Esse dinamismo acontece, uma vez que a:

Deposição do osso é parcialmente regulada pela quantidade de deformação que lhe foi imposta. Assim, quanto maior a deformação aplicada, maior a ativação dos osteoblastos. Consequentemente, os ossos se tornam mais resistentes. A ausência de deformação óssea torna-os enfraquecidos. Portanto, o estímulo mecânico é necessário para estimular uma resposta óssea local e, assim, proporcionar seu crescimento e remodelamento (CARVALHO et al., 2002).

A prática da corrida constitui um dos principais fatores de prevenção à osteoporose. Segundo McArdle (2003), este hábito pela prática regular retarda o ritmo do envelhecimento esquelético humano. Independentemente da idade ou sexo, pessoas que

adotam um estilo de vida ativo demonstram uma massa óssea maior quando comparada com seus assemelhados sedentários/ociosos. Como curiosidade técnica, exemplifica-se que membros inferiores dos corredores, em especial, possuem ainda essa densidade óssea potencializada, tornando-os mais forte e resistentes a fratura.

A partir da elucidação desses conceitos, percebe-se e entende-se sobre os fatores biocientíficos a importância da influência da atividade física e a corrida em especial, aplicada sobre o tecido ósseo, e a sua repercussão na formação/produção de sinais endógenos que interferem nos processos de remodelação óssea. Dessa forma, a prática da corrida tem se mostrado fundamental para o equilíbrio, para a manutenção ou aumento do tecido ósseo, assim como também, da densidade mineral óssea através do efeito de mecanotransdução<sup>3</sup> e do efeito hormonal.

### **c) doenças crônico-degenerativas (hipertensão arterial) e diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares**

O universo de benefícios que as atividades físicas aeróbicas produzem é extraordinário, quando associamos a corrida de rua com a prevenção de doenças crônico-degenerativas (hipertensão arterial), como exemplo, cria-se uma janela de bem-estar fantástica e não farmacológica. Numa introdução a esse tema conceitual e estatístico, veremos que a hipertensão arterial sistêmica é mais do que uma simples elevação dos níveis de pressão sanguínea, é:

A hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, uma doença que ocorre quando os vasos sanguíneos se estreitam ou se enrijecem forçando o coração a bombear mais forte o sangue através do corpo, causando lesões nas veias e artérias principalmente nas coronárias e cerebrais (Tenório e Pinheiro,2019)

No Brasil, a enfermidade hipertensiva é um dos problemas de saúde pública de maior preponderância na população e mostra-se como o maior e mais perigoso fator de risco para a progressão e/ou desenvolvimento de patologias cardiovasculares. Segundo tristes estatísticas, a hipertensão arterial sistêmica, conhecida pela sigla HAS, é capaz de levar ao óbito, aproximadamente, 40% dos indivíduos acometidos, apresentando altos índices de morbimortalidade, pelo ataque aos chamados órgãos-alvo, como por exemplo o cérebro, o coração, os rins e os vasos sanguíneos, com aumentos na incidência de infarto

---

<sup>3</sup> A mecanotransdução pode ser interpretada como o processo de produção de uma reação bioquímica a partir de um estímulo mecânico. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 29 de dezembro de 2022.

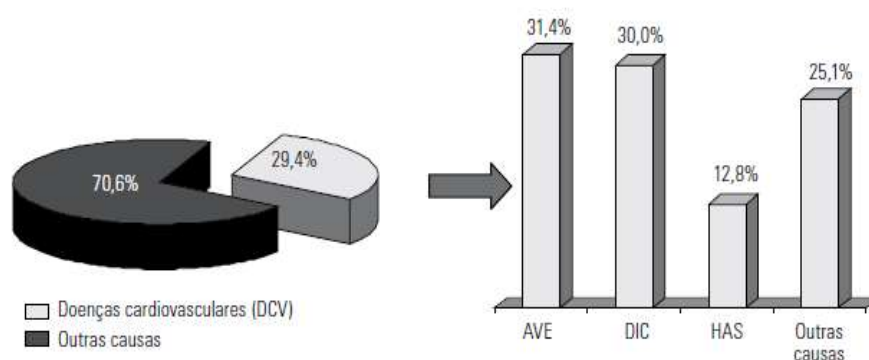


agudo do miocárdio (IAM), acidentes vasculares encefálicos (AVE), insuficiência cardíaca e morte súbita, JUNIOR, (1999).

Em contrapartida aos levantamentos estatísticos, décadas atrás, exatamente:

No final da década de 60, o Dr. Kenneth H. Cooper, partindo de experiências pessoais, deu início a questionamentos e pesquisas, que tentavam correlacionar doenças cardíacas com o sedentarismo, a obesidade e os maus hábitos alimentares. Desenvolveu estudos, enfatizando o papel dos exercícios aeróbicos, na melhora do condicionamento físico, na promoção da saúde, na busca do bem-estar total, através do equilíbrio perfeito, entre a prática regular de atividade física, da dieta balanceada, do repouso, alívio de tensões. (JUNIOR, 1999)

Gráfico nº: Taxas de mortalidade relacionada com a hipertensão arterial



**Figura 1.** Taxas de mortalidade por DCV e suas diferentes causas no Brasil, em 2007 (AVE = acidente vascular encefálico; DIC = doença isquêmica do coração; HAS = hipertensão arterial sistêmica).

Fonte: Site scielo.br

Partindo para as ferramentas de apoio ao combate e controle do quadro de saúde pública brasileira, chegaremos até a atividade da corrida de rua e os treinamentos aeróbicos, que reduzem a pressão arterial (PA) casual de pré-hipertensos e hipertensos. Além disso, modera também a pressão arterial na vigília de hipertensos e diminui essa pressão arterial em situações de estresse físico, mental e psicológico, MALACHIAS (2016).

O treinamento aeróbico é recomendado como forma preferencial de exercício para a prevenção e tratamento da hipertensão arterial, com grau de recomendação I, nível de evidência A, na 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Além da aptidão aeróbica, outros componentes da aptidão física estão associados ao prognóstico.

A atividade aeróbica da corrida, inserida nesse conjunto de prática esportiva aeróbica, possui esse nível de conselho/recomendação das diretrizes nacional de hipertensão arterial. As diretrizes recomendam ademais, a prática regular e combinada dos exercícios aeróbicos, GHORAYEB (2019).

A corrida moderada e regular é um dos mais importantes agentes não farmacológicos para a prevenção a nível primário da hipertensão arterial, possibilitando diretamente a melhora e sobrevida a médio e longo prazo desses pacientes. Seus benefícios se espalham para além da pressão arterial, propiciando melhoras também aos portadores de doença arterial coronariana, dislipidemias, disfunção renal, depressão, doença pulmonar obstrutiva e osteoartrite, ativa a circulação, gera mais oxigênio, deixa o sangue mais fluido, aumenta o nível do colesterol bom (HDL), diminui o ruim (LDL) e as taxas de triglicédeos no sangue, RIBEIRO (2020).

Diante desse quadro apresentado, com uma perspectiva de um elevado índice de estatística de mortes dos pacientes acometidos da hipertensão arterial e em seguida, o viés do tratamento não farmacológico através da atividade física aeróbica, mais especificamente a corrida de rua. Nesse ambiente, registra-se uma experiência de observação pessoal, tomando como coadjuvantes cinco filhos homens, filhos de pais hipertensos, com histórico de ausência de doenças na fase da infância. Esse grupo observado possuem as respectivas idades; primeiro filho 54 anos, segundo filho 52 anos, terceiro filho 51 anos, quarto filho 50 anos e quinto filho 44 anos.

Nessa família pontual, o primeiro filho (54) anos, o terceiro filho (51) anos, o quarto filho (50) anos e o quinto filho (44) anos, possuem hábitos sedentários, excluindo de suas rotinas a prática regular de exercícios aeróbicos. Associado ainda a ausência da prática esportiva, o primeiro filho é fumante, o terceiro e quinto filhos possuem obesidade.

Como consequência dessa realidade/vida sedentária tornaram-se portadores de hipertensão arterial crônica e dependentes de drogas para o seu controle, fazendo uso sistêmico de tais medicamentos há mais de uma década. Esse grupo corresponde aos tios paternos do autor dessa pesquisa. O contraponto encontra-se no quadro apresentado pelo segundo filho (52 anos). Esse possui uma “curva de cultura esportiva fora desse gráfico”. Uma vez que mantém uma vida ativa na prática regular de corrida de rua desde os dezoito anos e a prática continuada do ciclismo há mais de quinze anos. Esses bons hábitos de rotina diária, representa, nesse grupo particular observado, a viga mestre para a manutenção de sua pressão arterial com índice normal (120/80 mmHg), afastando-o dos medicamentos e demais desconfortos da hipertensão arterial sistêmica, esse segundo filho (52 anos) trata-se do pai do autor desse trabalho de conclusão de curso.

Essa observação de experiência pessoal, retrata fielmente as estatísticas brasileira quanto a enfermidade de hipertensão arterial crônica, ao mesmo tempo que aponta a relação direta das benesses (prevenção e produção de saúde) da corrida de rua regular e dos demais exercícios aeróbicos.

#### **d) controle de peso**

Como vimos, a prática da corrida tem sido cada vez mais recomendada principalmente na prevenção e reabilitação de doenças de origem cardiovascular, doravante analisaremos a corrida de rua auxiliando no processo de perda de peso, bem como no combate ao sedentarismo e obesidade comum na atualidade.

Hespanhol Junior et. al (2011), esclarece e enfatiza que a grande maioria das pessoas que buscam por performance e por melhorar o seu condicionamento físico, e ainda realizar a perda e controle do peso corporal, tem a corrida como a primeira escolha de modalidade, seja por sua facilidade de prática, seja por seu baixo custo, seja pela sua elevada potencialidade de resultados nesse regime ou outra motivação.

Para o entendimento desse processo, os levantamentos de dados revelam que o:

Sedentarismo é o principal fator de risco para a morte súbita, sendo responsável direta e indiretamente pelas causas e agravamentos das maiorias das doenças, esta afirmação complementa as ideias que cita que a obesidade também contribui para o surgimento das doenças crônicas e essas por sua vez está associada as causas de morte mais comuns atualmente. (Olbrich et. al (2009)

Conclui-se, portanto, que a corrida de rua é uma atividade/exercício aeróbico indicado para esse público-alvo, uma vez que a corrida se amolda nesse perfil de treinamento. Tecnicamente pode-se recomendar, alternadamente, intensidades altas, moderadas e baixas de treinamentos, sendo um esporte de simples adaptação e muito eficaz na queima de gordura e assim auxilia na perda de peso.

#### **e) controle do stress**

A corrida é uma forma de cuidar da mente e do corpo, já estabelecido e reconhecido cientificamente. Correr, por si só, é mágico e libertador. É por isso que milhares de pessoas encontram brechas em suas agendas de trabalho para colocar os tênis esportivos e passar alguns minutos sentindo o ar puro adentrar seus pulmões, correndo. É

um momento ímpar, deixa-se as preocupações e o estresse do cotidiano de lado, o coração bate mais rápido, a respiração acelera e o corredor é tomado por uma sensação colossal de bem-estar, VITTUDE (2020). Passemos a conceituar essa doença, no entendimento de que:

A palavra estresse é derivada do latim *istringere* e foi empregada, popularmente, no século XVII com o significado de fadiga, cansaço. Mas, nos séculos XVIII e XIX esta palavra relacionou-se com os termos força, esforço e tensão. Organização Mundial de Saúde (OMS), o estresse é definido como a doença do século XX, correspondendo a maior epidemia mundial, sendo um dos maiores inimigos da saúde e da produtividade. (LIMONGI, 1997; MASCI, 1997).

Constata-se ainda e partir daí, que o estresse corresponde a uma reação do organismo humano diante de situações difíceis ou estimulantes, manifestando-se através de sinais físicos ou psicológicos. O grande problema reside no fato de que o excesso de estresse pode causar desde dores corporal e queda de cabelo, até sintomas sérios como hipertensão arterial sistêmica e problemas cardíaco.

Os níveis de intensidade do estresse são verificados a partir da fase relativamente rápida que ocorre logo após o estímulo dos fatores estressores, fase de alertar. Nessa fase, há a participação do sistema nervoso simpático (que ajusta o organismo para suportar situações de perigo, esforço intenso, stress físico e psíquico). Esses graus findam-se na fase de exaustão, quando todos os sintomas estão mais intensos. Nesse momento, são observadas as dificuldades para dormir, o isolamento social. Como doenças cardíacas, depressão e úlceras. Quando se prolonga, essa fase pode desencadear ainda problemas mais graves, observemos o quadro abaixo:

Quadro nº: níveis de intensidade de estresse e suas características



Fonte: Site gazetadopovo

O alívio do estresse, considerando a atividade física da corrida, ocorre quando o corpo se movimenta com uma relativa intensidade, e nessa dinâmica os chamados hormônios da felicidade, a endorfina e a dopamina, são liberados no cérebro. As contrações rítmicas geradas na musculatura, ao longo da corrida, aumentam os níveis desses neurotransmissores na corrente sanguínea, que assim influenciam direta e indiretamente as células cerebrais relacionadas com o humor, que por sua vez, eleva-se positivamente em questões de segundos, prevenindo, afastando e combatendo a fadiga do estresse crônico, gerando o bem-estar aos corredores (runners).

#### **f) controle da glicemia e controle da diabetes**

Já no controle e prevenção da glicemia e da diabetes, o Ministério da Saúde, adota o conceito de que o diabetes é uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção da insulina, que atua como o hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo, pode ser associada a herança genética, mas que na maioria das vezes está relacionada ao estilo/costumes de vida. A insulina é um hormônio produzido no pâncreas que tem a função de metabolizar as moléculas de glicose (açúcar) transformando-as em energia para a manutenção das células do nosso organismo.

Segundo Mesquita (2017), a Federação Internacional de Diabetes aponta que esta doença (diabetes crônica) afeta cerca de 13 milhões de brasileiros. Tratando-se do diabetes mellitus tipo II, ressalta que em conjunto com uma mudança de alimentação e a prática regular de corrida contribui no controle dos índices glicêmicos no sangue ajudando no controle e estabilização da doença.

Para controlar os níveis de açúcar no sangue, são viáveis/recomendados exercícios de corrida de rua moderados ou intensos, já que exigem mais do sistema cardiovascular, isso porque auxiliam na redução de peso mais rapidamente e melhoram a sensibilidade à insulina, a glicemia em jejum e o perfil lipídico, CONTROLA DIABETES (2021). Essa combinação entre a corrida de rua versus possibilidade de controle de açúcar no organismo, fazendo uso de medidas não farmacêuticas, tem início no:

Decorrer da atividade física, pois o músculo esquelético necessita de mais glicose, como forma de gerar energia, esse consumo de glicose mantém o equilíbrio nos níveis de açúcar no sangue. Contudo, esse aumento na sensibilidade à insulina, geralmente, não dura mais de 72 horas. Esta é a razão por que o treino deve ser regular, no mínimo três vezes por semana, criando um somatório, no mínimo de 150 minutos semanais. (CONTROLA DIABETES, 2021).

Com base no Caderno de Atenção Básica do Ministério da Saúde (BRASIL, 2013), finaliza-se com o relato de que o número de casos de diabetes mellitus tipo II vem crescendo nas últimas décadas em virtude do crescente sedentarismo e a inclinação de hábitos alimentares para o lado dos alimentos industrializados e não recomendados clinicamente. Características bastante presentes na vida agitada/urbana moderna, que leva ao excesso de peso e obesidade. É exatamente aqui que a prática de corrida de rua se configura como diferencial técnico esportivo comportamental para essa contenda contra a síndrome metabólica de origem múltipla, decorrente da falta de insulina, diabetes mellitus.

Existem uma série de estudos sobre o bem-estar que a corrida provoca aos seus praticantes regulares com a liberação de serotonina, dopamina, endorfina. Mas, pesquisas recentes vão mais além e garantem que a prática regular da corrida melhora a memória, a concentração, a capacidade de planejamento e raciocínio lógico, por exemplo.

### **g) melhoria da função cerebral**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, em 2025 existe a expectativa de vida no Brasil chegar aos 80 anos. O desafio é atingir essa meta com o máximo de qualidade de vida. Para esse feito a corrida aparece, mais uma vez, como um forte aliado. O exercício aeróbico intenso, principalmente entre adultos e idosos, atua e cria estímulos em genes que beneficiam o processo de plasticidade do cérebro. Assim, aumentam a resistência desse órgão aos danos de saúde, potencializam a aprendizagem e o desempenho neuro cerebral.

Um dos principais motivos que colaboram para esses benefícios, sem dúvida é o aumento significativo da oxigenação do corpo e do cérebro. O oxigênio é fundamental para a melhoria de vida e condições de saúde em geral do corpo, sem respiração não há vida. Como a corrida funciona como um excelente potencializado da oxigenação, ela é uma das responsáveis pelos benefícios desse exercício físico à saúde cerebral (BENEFÍCIOS DA CORRIDA PARA O CEREBRO, 2020).

Dessa maneira, os benefícios proporcionados ao cérebro pelas corridas realizadas de forma frequente, podem ser listadas e analisadas como a seguir:

- 1) Avoluma a quantidade de neurônios – sabe-se que os neurônios são coadjuvantes na produção da capacidade de inteligência e pela memória, mas, a quantidade de neurônios costuma diminuir ao longo da vida humana. Exatamente pelo aumento da oxigenação no cérebro, a prática regular da corrida pode proporcionar o desenvolvimento/aumento desses neurônios, que são essenciais para uma boa qualidade de vida, especialmente por ocasião do envelhecimento, FERREIRA (2017).
- 2) Combate a demência vascular - A demência vascular é provocada pela ausência de oxigenação e redução da circulação sanguínea cerebral, que costuma acontecer aos poucos, no decorrer da vida, mas que se acentua durante a fase idosa do ser humano. Praticar a corrida regularmente, em qualquer idade, aumenta significativamente a capacidade cardiorrespiratória e contribui assim, para combater e prevenir essa demência vascular, o que garante uma melhor qualidade de vida a médio e longo prazo para quem pratica esse tipo de atividade física aeróbica, FERREIRA (2017).

3) Certifica a sensação de lucidez (mente limpa) - Essa noção é provocada tanto pela realização da atividade física intensa, que permite a liberação de endorfina, quanto também, pela quebra de rotina diária e do estresse, demandas que a prática da corrida regular proporciona. Cultivar a prática da corrida de forma frequente possibilita que as pessoas mantenham a sensação de que a mente está higienizada, assemelhada as características de momentos descontraídos de viagens/passeios de férias e outras épocas boas da vida que proporcionam imenso prazer e despreocupações, FERREIRA (2017).

4) Foco da conquista - a corrida funciona como um processo de alcance de metas estabelecidas em planilhas de treinamentos ou mesmo definida em uma programação pessoal, ou seja, nessa movimentação o corredor/runners inicialmente aprende a técnica do respirar adequadamente e depois, em pequenas demandas o desportista vai ganhando confiança e consegue atingir alvos/metras de tempo e distância cada vez mais difíceis/maiores, melhorando sua performance individual. Esse fator de firmeza psicofísica, espalha-se para outros setores da vida, já que o corredor/runners passa a se sentir mais confiante/cobiçoso a partir das peijas/desafios impostos pela pratica regular da corrida, FERREIRA (2017).

Outrossim, correr além de fazer bem ao corpo de forma geral, torna-se muito salutar também ao cérebro de quem pratica essa atividade física frequentemente. À vista disso, a prática regular da corrida como forma preventiva de doenças e promoção da saúde, como o centro das análises dessa pesquisa:

Aponta o papel da corrida na promoção da saúde, na prevenção de inúmeras doenças e no aumento da expectativa de vida e longevidade de seus praticantes. Quando comparados com não corredores, os adeptos têm 30-45% menor risco na taxa de mortalidade para todas as doenças, após o ajuste para o gênero e idade. Ainda enfatiza que a corrida tem um potente efeito protetor nas duas principais causas de morte no mundo: as doenças cardiovasculares e o câncer, com uma redução respectiva de 30-75% e de 30-50 % no risco de mortalidade associada a estas doenças (LETA, 2017).

Essa contribuição da corrida à saúde pública demonstra sua viabilidade técnica e sua exequibilidade, confirma seus resultados no aspecto da educação física e da medicina, alavanca e reitera os ditames da inclusão social, descarta ou minimiza o tratamento farmacêutico e hospitalar, fomenta os momentos de lazer pessoal e em grupo. Caracterizando-se assim, como um trampolim para o alcance de um estado de completo bem-estar físico, mental e social.



## 6. REFERÊNCIAL METODOLÓGICO

### 6.1 TIPO DE PESQUISA

Para a apresentação e o desenvolvimento da pesquisa, utilizaremos a metodologia da pesquisa qualitativa com coleta de dados por meio das ferramentas bibliográfica, documental, entrevista semiestruturada e experiências e observações pessoais.

Deste modo, a organização bibliográfica, no entendimento de Martins e Theóphilo (2009), objetiva elucidar, um determinado conteúdo, tomando como base referências apregoadas em livros, jornais, periódicos, sites, dicionários, anais de congressos, revistas, dentre outros. Na presença desse suporte, para a construção dessa pesquisa, fizemos o uso de sites, de dicionários, periódicos e principalmente livros e revistas.

Evidenciamos assim detalhe do instrumento de pesquisa, qual seja, a pesquisa bibliográfica, utilizadora de fontes denominadas secundárias, que por sua vez, são matérias transcritas de publicações disponíveis nas mais diversas formas (livros, jornais, periódicos, sites, dicionários, anais de congressos, enciclopédias).

Utilizamos esses recursos em todos os momentos desse trabalho de conclusão de curso com a finalidade de obtenção de um suporte técnico especializado e atualizado para o entendimento da análise dos dados, inclusive, no capítulo das considerações finais. Por isso esclarecemos que:

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos... A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente (GIL, 2007, p.51).

Já a estratégia documental, utiliza, como fonte de dados, documentos, informações e evidências, como por exemplo: diários, gravações, correspondências, filmes, roteiros, fotografias e mapas. Nesse conjunto, para o caminhar da nossa pesquisa, lançamos mão de gráficos, fotografias e mapas. Os Gráficos, as fotografias e os quadros que consultamos e disponibilizamos em nosso texto foi para somar ao campo de esclarecimento e conhecimentos pontuais de algumas discussões. Contudo, combinamos com outras fontes, como a observação e experiência pessoal, por exemplo.

São essas observações citadas por Minayo (2001), que representarão o azimute da metodologia dessa pesquisa. Lembramos ainda, que a pesquisa qualitativa, possui o ambiente natural como fonte direta de coleta de dados e que por isso mesmo, coloca o pesquisador, como a ferramenta principal, diretamente inserido nesse contexto em contato com o espaço e material alvo do estudo, LUDKE E ANDRÉ (1986).

## 6.2 OS CAMINHOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

Nesse espaço destinado aos caminhos metodológicos, exibiremos os motivos que levaram à construção do projeto de pesquisa inicial, revelaremos ao levantamento e formulação do objetivo geral e os objetivos específicos, bases dessa pesquisa. E ainda, exporemos o tipo de pesquisa que concedeu o desenvolvimento de todo o trabalho de investigação acadêmica.

Assim, resolvemos estudar academicamente, a prática regular da corrida como forma preventiva de doenças e promoção da saúde, por meio de dados científicos (pesquisa metodológica) e, dessa maneira, transformar em fatos (Trabalho de Conclusão de Curso) mensurando os pensamentos técnicos, com as ferramentas que os rigores acadêmicos exigem, muito bem afirmado por Gil (2007, p.17), que assim define pesquisa como:

[...] procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

Querendo amplificar um pouco mais esse conceito, ponderando a importância do procedimento de pesquisa, percebe-se assim que “o papel de pesquisador é justamente o de servir como veículo inteligente e ativo entre esse conhecimento acumulado na área e as novas evidências que serão estabelecidas a partir das pesquisas” (LUDKE; ANDRÉ, 1986, p. 4). Assim, nos propomos a estabelecer essa conexão entre os atuais entendimentos sobre o tema em estudo e o que de fato encontraremos no campo pesquisado.

## 7. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS DA INVESTIGAÇÃO DE CAMPO (ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA)

Essa pesquisa de campo foi realizada a partir de um grupo de corredores, praticantes regulares dessa atividade física. A ideia central é reforçar os achados técnicos da pesquisa bibliográfica e documental, relacionando os resultados da entrevista semiestruturada, com o estudo de caso desse grupo específico. Vejamos a seguir os detalhes que caracterizam esses entrevistados, de sorte que as análises sejam realizadas sempre na perspectiva de suas variáveis sócio pessoais. Doravante convencionaremos que cada participante será identificado como **R1** ..., **R2** ..., **R3** ..., e assim sucessivamente, observando dessa maneira, as leis da ética da pesquisa científica acadêmica. Assim, esse grupo de catorze (14) desportistas amadores possuem como faixa etária: **R1** 22 anos; **R2** 18 anos, **R3** 21 anos; **R4** 23 anos; **R5** 23 anos; **R6** 23 anos; **R7** 23 anos; **R8** 20 anos; **R9** 24 anos; **R10** 23 anos; **R11** 52 anos; **R12** 21 anos, **R13** 24 anos, **R14** 38 anos, todos declarados do sexo masculino, moradores do Estados do Rio de Janeiro, excetos: **R2** nascido em Brasília, **R3** oriundo do Rio Grande do Sul e **R11**, **R13** que são corredores do Espírito Santo. Chegou-se a esse número de componentes do grupo porque foram exatamente os que se interessaram em responder/participar, após o envio do questionário, ou seja, não existe uma explicação técnica/científica. Por fim, registra-se também que os entrevistados não apresentam doenças crônicas como a hipertensão arterial e o diabetes mellitus, por exemplo.

Nesse processo de análise das narrativas produzidas através das entrevistas semiestruturadas, percebemos que se torna mais útil analisar separadamente as partes diretamente relacionadas com as questões de motivação/prevenção/saúde. Por isso mesmo, os dados coletados foram agrupados e organizados a partir das similaridades dos enunciados questionados e as respectivas respostas. A partir daí, originaram-se duas categorias de observações e estudo; a **primeira categoria**: a corrida e as motivações pessoais para a prática e sua frequência; e a **segunda categoria**: a corrida, prevenção, inclusão social e saúde.

Dessa maneira, pormenorizando a primeira categoria de investigação científica: a corrida e as motivações pessoais para a prática e sua frequência observamos que a maioria dos entrevistados, mais precisamente nove do grupo de catorze corredores, foram motivados para a pratica da corrida pelo critério saúde. Ainda nessa categoria de pesquisa, sete corredores possuem com regularidade de prática da atividade corrida

a frequência de cinco vezes por semana, cinco corredores responderam que correm quatro vezes semanalmente e dois corredores praticam a corrida entre duas e quatro vezes por semana. Como destaque também de elemento motivador, a carreira profissional foi citada por cinco dos entrevistados, sendo que uma única vez em conjunto com a motivação saúde.

Detalha-se a partir de agora, a segunda categoria dessa pesquisa: a corrida, prevenção, inclusão social e saúde. A questão da prevenção a saúde foi respondida de forma unânime, todos acreditam que a prática regular de corrida está diretamente associada a prevenção de doenças crônicas. Quanto a questão da corrida como ferramenta de inclusão social, da mesma forma, todos, exceto **R13**, responderam que sim, ou seja, a corrida possui o papel de inclusão social para esse grupo pontual de corredores. Ademais, vejamos que **R10** vai além da resposta monossilábica e responde: “sim, pois a sua prática é uma porta aberta a todos”. Nessa mesma linha **R8** diz: “sim, por meio dela fiz diversas amizades” e **R1** acrescenta em sua resposta: “sim, pois contribui para a motivação pessoal e socialização por meio do treinamento e dos eventos”. **R14**, em um ponto de vista mais digitalmente atualizado comenta: “hoje com inúmeros eventos de corrida e aplicativos (App) de compartilhamento de dados a corrida é uma excelente ferramenta de inclusão social”. Como contraponto a essa maioria de entendimento inclusivo, **R13** assim apontou: “não de uma forma que eu consiga perceber”.

Como benefícios produzidos pela prática regular da corrida oito corredores afirmam que a sensação de bem-estar é gerada/produzida de forma imediata. Em que pese essa concentração de respostas no sentido do bem-estar, a posição do **R10** foi pontual e salutar: “durante a corrida: sentimento de superação, após: felicidade”.

Os achados através da entrevista semiestruturada apontam para a mesma direção estatística pesquisados por meio do canal da bibliografia. O que evidencia sua função de apoio a metodologia bibliográfica/documental. Após essas constatações e análises, a corrida, como fator de prevenção de doenças crônicas, de fato, encontra-se consolidado no entendimento dos corredores amadores e, diretamente ligada a saúde mental. Nesse azimute, vejamos a declaração do **R12**: “durante a corrida consigo desligar um pouco da correria do dia a dia e ajuda a *espairecer*, e após sinto o corpo mais leve, tanto fisicamente como mentalmente (grifo do **R12**)”. Reitera-se que esse estudo de caso possui características inerentes as realidades biossociais dos integrantes do grupo, devidamente descrita acima.

Como reflexões de finalização dessa fração da pesquisa, conclui-se e entende-se que motivação é um impulso que faz com que as pessoas ajam para atingir seus objetivos/desejos. Esse ímpeto/inspiração envolve fenômenos pessoais, emocionais, biológicos e sociais. É ainda, um processo responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento/manutenção de propósitos estabelecidos.

Através da participação dos corredores nessa entrevista semiestruturada, conclui-se ainda, que a prática regular da corrida está diretamente ligada ao bom humor, a melhora da autoconfiança, a facilidade de relaxamento, a perda de peso, a questões de estética física, a melhora da qualidade do sono, ao fortalecimento dos músculos e dos ossos, ao aumento da disposição para a rotina diária, a melhora do processo da respiração, a inclusão social, a prevenção de doenças e ao fomento à saúde. Potencializando, assim, a relevância e a validade científica desse estudo em particular e da temática pesquisada de uma forma geral. Assim, ratificado na rotina de corrida do

**R14:**

Utilizo o tempo durante a atividade para pensar e refletir sobre planos e projetos de curto e longo prazo e organizo meu dia. Após, principalmente se for pela manhã, fica aquela sensação de dever cumprido e o aumento da disposição durante o dia.

## 8. RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS PARA TREINAMENTO DE CORRIDA E ESTATÍSTICA BRASILEIRA DE PRATICANTES (IDADE/SEXO)

Não obstante a tudo isso, existem algumas recomendações técnicas de intensidade de carga de treinamentos, regulamentados pela Organização Mundial de Saúde, por exemplo, que devem ser consideradas criteriosamente, sendo assim, debruçemos na conferência das prescrições/receitas recomendadas, na tabela abaixo:

Tabela nº 01: Recomendação e características técnicas de corrida

Características de Corrida	Limites Inferiores*	Limites Superiores
Duração	2h30min (moderada) 1h15 (Vigorosa)	≤ 4.5 horas por semana
Distancia	10 a 15 km	≤ 48 km
Frequência semanal	3 a 5 x por semana	≤ 6 sessões
Intensidade	60 a 90% da F.C. Máxima	60 a 90% da F.C. Máxima

\* Recomendação da Organização Mundial da Saúde.

Fonte: site vejario.abril

Percebe-se assim, a relação quanto a duração da corrida, com o tempo de realização e seu teto de realização semanal. Traz ainda, as distâncias, a periodicidade semanal e a intensidade de frequência cardíaca (FC). A observação técnica que deve ser considerado, sempre, é a busca de um profissional de educação física para ampliar e acompanhar as atividades de corrida, diante da presença de algum desconhecimento técnico pontuais.

A realidade do universo de corredores brasileiros pode ser verificada a partir de alguns ajustes e critérios, como faixa etária e sexo, profissões e escolaridade, organização e performance, regiões do brasil etc. Vejamos abaixo, essa disposição numa perspectiva de idade e sexo masculino:

Gráfico nº distribuição de corredores por faixa etária do sexo masculino



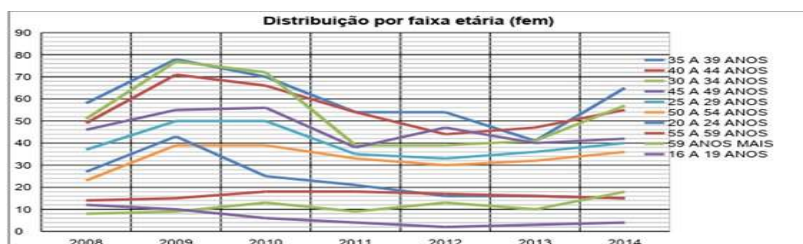
Fonte: site redalyc.org

Acima, a distribuição de participantes masculinos por faixa etária. Em que pese, todas as categorias de idade estarem representadas, tem-se ainda:

- a) Uma concentração, em todo o período verificado, de atletas das 4 faixas etárias correspondentes à idade entre 30anos e 50 anos.
- b) Um índice de menor participação com as categorias das extremidades do estudo, ou seja, os mais jovens (16 a 19 anos), e os mais idosos (69 anos a mais).

Passemos então para outro cenário, o da categoria feminina, que não se altera muito dos números achados no quadro do sexo masculino. Por isso, mostra-se interessante observar o gráfico a seguir.

Gráfico nº distribuição de corredores por faixa etária do sexo feminino



Fonte: site redalyc.org

No gráfico do sexo feminino, temos os seguintes destaques com a maior participação nas corridas:

- a) As que contemplam corredoras com idade entre 30 a 44 anos. Em um panorama geral; e
- b) As categorias extremas do sexo feminino são as que possuem o menor número de participação de atletas, sendo elas as faixas etárias de 16 a 19 anos e de 59 anos ou mais.

Assim, retrata-se o panorama de recomendações técnicas estabelecidas para a prática da atividade da corrida e o quadro das brasileiras corredoras e dos brasileiros corredores, dentro dos mais diversos intervalos etários.

## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho de Conclusão de Curso (TCC), metodologicamente ancorado na pesquisa bibliográfica documental, fazendo uso da entrevista semiestruturada para pontuar, especificar e subsidiar as discussões dos achados técnicos da medicina esportiva e da educação física, não possui o fundamento de generalizar as considerações das pautas apresentadas. Isso porque, existem diversas variáveis que afetam diretamente essa agenda, como por exemplo: a) a faixa etária; b) o sexo do corredor/runners; c) o peso; d) a motivação pessoal; e) o quadro clínico de saúde; f) a finalidade da prática de corrida; g)

a frequência de realização da corrida; h) os tipos de provas; i) a assessoria técnica e outras mais.

Essa pesquisa científica buscou harmonizar e examinar os dados bibliográficos e documentais pesquisados, traçando sempre um paralelo como os conceitos e doutrinas da medicina e dos educadores físicos, com os parâmetros técnicos estabelecidos pelos Órgão Reguladores de saúde e do esporte, na perspectiva dos benefícios do esporte, mais especificamente da corrida, prevenindo doenças e promovendo saúde.

As considerações finais, discorrendo as estatísticas de promoção de longevidade de vida dos praticantes de corrida, de diminuição dos riscos nas taxas de mortalidade de todas as doenças, de seu potencial efeito protetor nas duas principais causas de morte no mundo (câncer e doenças cardíacas), apontam, ratificando o fomento da saúde na diligência da antecipação da sua proteção, ou seja, na promoção de medidas de prevenção. Apreciando sempre essas análises no viés de que os:

Corredores ainda tendem a se engajar em outros hábitos de vida saudáveis, que contribuem para o aumento da longevidade, como a manutenção e a redução do peso corporal, além de costumarem consumir quantidades baixas a moderadas de álcool e, por vezes, não fumarem, o que pode aumentar a longevidade entre 3 a 4 anos comparados a não corredores. Assinala que inúmeros são os benefícios e mecanismos fisiológicos e metabólicos que justificam estas respostas mais favoráveis ao treinamento da corrida... (LETA, (2017).

A corrida, por se tratar de uma atividade física que envolve diretamente o sistema cardiorrespiratória do atleta, amador ou não, nunca é demais observar e recomendar que, apesar dos excelentes benefícios causados pela corrida, esta deve ter orientação de um profissional da educação física, intercaladas com acompanhamento/consultas médicas regulares.

Por derradeiro, cabe ainda refletir sobre a pequena e simples logística que envolve a corrida de rua. Criando assim, um entorno de baixo investimento inicial e pequeno custo para a sua manutenção e permanência. Portanto, os indicadores dessa relação custo versus benefícios mostram-se (compravam) razoáveis demais a escolha da corrida de rua como modalidade impar nessa “costura” pró vida saudável.

## 9.1 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Os participantes/entrevistados no estudo entenderam o termo de consentimento livre e esclarecido, conforme apenso I, que informava os detalhes da proposta da pesquisa



científica e a confirmação do sigilo das informações prestadas. Os aspectos do ético demonstram a lisura do processo e mostra-se como a caracterização de que não existe discriminação na seleção dos indivíduos nem a exposição a riscos desnecessários aos entrevistados. Com relação aos cuidados com o método, devem ser descritas as técnicas e os procedimentos demandados. Por essa via, os requisitos básicos a considerar na avaliação ética de um projeto de pesquisa acadêmica incluem-se: 1) a relevância do estudo e a validade científica; 2) a seleção da população em estudo; 3) a relação risco-benefício; e 4) a garantia de respeito dos direitos dos participantes.

## 9.2 CONSIDERAÇÕES SOBRE A PESQUISA CONTINUADA

Ponderando também sobre o dinamismo das pesquisas e estudos sobre os parâmetros de prevenção de saúde e os critérios técnicos da educação física, deixemos assim explicitado que esse Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) não possui qualquer intenção de esgotar a temática e suas análises/discussões, numa possibilidade salutar e futura de produção de conhecimentos novos e mais específicos.

## REFERÊNCIAS

Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30099000>. Acesso em: 07 dez. 2022.

A mecanotransdução. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 29 dez. 2022.  
ACSM. Position Stand – Osteoporosis and exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 27, p. 1-7, 1995.  
ALBRIGHT, F.; REIFENSTEIN Jr, E.C. *The Parathyroid Glands and Metabolic Bone Disease: Selected Studies*. Williams and Wilkins: Baltimore. 1948.

ALBUQUERQUE DB, SILVA ML, MIRANDA YHB, FREITAS CMSM. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. *R. bras. Ci. e Mov* 2018;26(3):88-95.

BASTOS, F.C. et al. Corrida de rua: Análise da produção científica em universidades paulistas. *Revista Mineira de Educação Física, Viçosa*, v. 17, n. 2, p. 76-86, 2009.

BROWN, Richard L. *Corrida como Condicionamento Físico*. São Paulo: Roca, 2005

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília; Ministério da Saúde; maio, 2013. 95 p. Livroilus, tab.

BRASIL. A Lei nº 11.438/06 – Lei de Incentivo ao Esporte (LIE). Disponível em: <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/acoes-e-programas/lei-de-incentivo-ao-esporte>. Acesso em: 31 dez. 2022.

Conceitos de saúde - Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/>. Acesso em: 23 de dez. 2022.

COOPER TABELA. Disponível em: <https://www.google.com.br>. Acesso em: 27 dez. 2022.

Competição e Regras Técnicas da World Athletics – Edição 2020. Disponível em : <https://www.google.com.br/search?q=confedera%C3%A7%C3%A3o+brasileira+de+atletismo+regras>. Acesso em: 25 dez. 2022.

CONTROLA DIABETES (2021). Disponível em: <https://controlaradiabetes.pt/vida-saudavel/beneficios-da-corrida-na-diabetes>. Acesso em: 28 dez. 2022.

CZERESNIA, D. **O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção**. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C.E.M. (Orgs.). **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003. p.05.

CORRIDA DE RUA: RISCOS E BENEFÍCIOS, Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à UNIC-Universidade de Cuiabá, Disponível em: <https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/20468/1/WILHAN%20GUIMARAES%20SEN>. Acesso em: 27 dez. 2022.

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. Cad. Saúde pública [online]. In: CZERESNIA, D., FREITAS, C.M. (org.). Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003, p.39-53.

DALLARI, M.M. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. São Paulo: USP, 2009. 130p. Tese (Doutorado em educação) – Faculdade de educação, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2009.

EDUARDO TELES DE OLIVEIRA Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Sergipe como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Educação Física. Confederação Brasileira de Atletismo – CBA At Regras de

**FERREIRA, Camila Vorkapic (2017). A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO PARA A SAÚDE DO CÉREBRO.** Disponível em : <https://www.scielo.br>. Acesso em: 28 dez. 2022.

FONSECA, Thiago Zamith. Corrida de rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 6, n. 164, Jan. 2012.

GASPARINI, W. (coord.) L'organisation sportive. Paris: Éditions Revue, 2003. 128 p.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5ª. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

Gráfico motivação para corrida de rua. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd193/a-corrída-de-rua-com-orientacao-profissional.htm>. Acesso em: 24 dez. 2022.

**Giannella, Wagner - Bragança Paulista (SP). Cbat-tera-pelotao-em-grandes-provas-para-se-aproximar-da-corrída-de-rua.** Disponível em: <https://maquinadoesporte.com.br>. Acesso em: 31 dez. 2022.

Ghorayeb N, Stein R, Daher DJ, Silveira AD, Oliveira Filho JA, Ritt LEF, et al. Atualização da Diretriz em Cardiologia do Esporte e do Exercício da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte – 2019. Arq Bras Cardiol. 2019;112(3):326-8.

INTEGRAÇÃO E SINERGIA E FISIOLÓGICA. Disponível em: <https://jgjunior44.medium.com/module-sua-fome-f7201967e985>. Acesso em: 31 dez. 2022.

JUNIOR, Paulo Cesar Soter da Silveira. Os efeitos da atividade física na prevenção da hipertensão. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbme/a/HXpP6HJYtgFm4VRSSzmcDWn/?lang=pt>. Acesso em: 27 dez. 2022.

LETA, André. / Corrida de rua como promoção saúde. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/coluna/fabiano-serfaty/por-que-a-corrída-e-grande-aliada-da-saude-e-da-longevidade>. Acesso em: 28 dez. 2022.

LIMONGI, A. C. Medidas simples e práticas para combater esse inimigo- stress. SOS-64, nº 191, 1997.

LUDKE, Menga; ANDRÉ, Marli E.D.A. **Pesquisa em educação: Abordagens Qualitativas**. São Paulo: E.P.U, 1986.

LUDKE, Menga; ANDRÉ, Marli E. D. A. **Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas**. São Paulo: EPU, 2014.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2001.

Malachias MVB, Souza WKS, Plavnik FL, Rodrigues CIS, Brandão AA, Neves MFT, et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. *Arq Bras Cardiol*. 2016;107(3 Suppl 3):1-83.

MARCHI JR., W. “Sacando” o voleibol: do amadorismo à espetacularização da modalidade no Brasil (1970-2000). Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2001.

MARTINS, G. A.; THEÓPHILO, C. R. **Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

MIRANDA, Carlos Fabre. Como se vive de atletismo: um estudo sobre profissionalismo e amadorismo no esporte, com olhar para as configurações esportivas. 140 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 58 Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2007.

MESQUITA, J. Diabetes e corrida: dicas para treinar sem problemas. 2017. Disponível em: <http://suacorrída.com.br/canal/saude/diabetes-e-corrída-como-treinar-sem-problema>. Acesso em: 05 dez. 2022.

METABOLISMO ENERGÉTICO, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/bQJgprPjYhPDCs53WDwvWff/?lang=pt>. Acesso em: 27 dez. 2022.

Os benefícios da corrida para o cérebro. Disponível em: <https://pratiquefitness.com.br/blog/os-beneficios-da-corrída-para-o-cerebro/>. Acesso em: 28 dez. 2022.

OLBRICH, Sandra Regina Leite Rosa; NITSCHKE, Maria Jose Trevizani; MORI, Natacha Leite Rosa; NETO, Jaime Olbrich. Sedentarismo: Prevalência e Associação de Fatores de risco cardiovascular. *Rev. Ciência em extensão*. V.5, n.2, p.30-41, São Paulo, 2009. PRONTO PARA CORRER, Disponível em: <https://www.youtube.com>. Acesso em: 25 dez. 2022.

Ribeiro Jr. UES, Fernandes RCP. Hipertensão Arterial em trabalhadores: O efeito cumulativo das dimensões da atividade física sobre este agravo; *Arq Bras Cardiol*. 2020; 114(5):755-761.

Seals DR, Reiling MJ. Effect of regular exercise on 24-hour arterial pressure in older hypertensive humans. *Hypertension* 1991;18:583-92. 18. Arrol B, Beaglehole R. Does physical activity lower blood pressure: a critical review of the clinical trials.

REDALYC. Disponível em:  
<https://www.redalyc.org/journal/4399/439957664002/html/>. Acesso em: 29 dez.2022.

RIGGS, B.L.; et al. Changes in bone mineral density of the proximal femur and spine with aging. Differences between the postmenopausal and senile osteoporosis syndromes. J. Clin. Invest., v. 70, p. 716–723, 1982.

Rojo, Jeferson Roberto. CORRIDAS DE RUA, SUA HISTÓRIA E TRANSFORMAÇÕES. Disponível em:  
[:http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2021/2016sul/index](http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2021/2016sul/index). Acesso em: 23 dez. 2022.

TENÓRIO, G. PINHEIRO, C. Hipertensão: causas, sintomas, diagnóstico e como baixar a pressão. 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/hipertensao-causassintomas-diagnostico-e-como-baixar-a-pressao>. Acesso em: 04 dez. 2019.

**VITUDE, DEZ benefícios da corrida para a saúde mental e física. Disponível em:**  
<https://www.vittude.com/blog/beneficios-da-corrida/>. Acesso em: 28 dez. 2022.

**APÊNDICE I****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Eu, \_\_\_\_\_, R.G. \_\_\_\_\_, declaro por meio deste termo, que concordei em participar da pesquisa intitulada **a prática regular da corrida como forma preventiva de doenças e promoção da saúde**. Tenho ciência de que minha participação não envolve nenhuma forma de incentivo financeiro, sendo a única finalidade a contribuição com minha história e experiência colhidas por meio de uma entrevista. Fui informado (a) também dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo. Fui esclarecido (a) também de que o uso das informações oferecidas por mim será exclusivo em situações acadêmicas (artigos científicos, palestras, seminários, etc.) e que durante todas as etapas desta pesquisa minha identidade será tratada de forma sigilosa. A minha colaboração se fará por meio de uma entrevista, e que, posteriormente, o Cadete fará a transcrição das minhas respostas e submeterá tal texto a minha avaliação. A utilização dos dados da entrevista se iniciará apenas a partir da entrega deste documento assinado por mim. Estou ciente ainda de que, caso eu tenha dúvida ou me sinta prejudicado (a), poderei contatar responsável pelo e-mail [marcosmbq@hotmail.com](mailto:marcosmbq@hotmail.com) e de que posso me retirar desta pesquisa a qualquer momento sem sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos.

Resende-RJ, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2023.

Assinatura do entrevistado: \_\_\_\_\_

Assinatura do Cadete: \_\_\_\_\_

**APÊNDICE II**

## ROTEIRO PARA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

1) qual a sua idade e sexo?

R

2) qual o motivo te levou a prática regular da corrida?

R

3) qual a frequência que pratica a corrida?

R

4) você acredita que a prática regular de corrida possui a função preventiva de doenças?

R

5) que o benefício de saúde e bem-estar você experimenta durante e depois da atividade física (corrida)?

6) para você a corrida de rua é uma ferramenta de inclusão social?

R