

OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA PARA OS MILITARES E SEUS IMPACTOS NA PERFORMANCE E NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL¹

THE BENEFITS OF RUNNING FOR THE MILITARY AND ITS IMPACTS ON PERFORMANCE AND PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

Paulo Alberto da Silva Diniz²

RESUMO

A corrida é uma atividade física que tem sido amplamente estudada por seus diversos benefícios à saúde. Dentre os diversos grupos de pessoas que praticam a corrida, os militares são um grupo especial, pois a partir da prática da corrida o militar estará mais bem preparado para suportar os estressores e os desgastes físicos e mentais em operações e planejamentos. Com a importância deste trabalho científico, o corrente estudo teve como principal objetivo analisar os efeitos positivos e negativos que o treinamento de corrida pode proporcionar para o corpo humano. Ele foi elaborado com base em uma pesquisa do tipo básica, com abordagem quantitativa. A partir de uma extensa pesquisa em artigos científicos, livros e recursos online, foi explorada a relação entre a prática da corrida e seus benefícios para os militares, bem como seus impactos na saúde física e mental. Ao longo deste trabalho foram abordados os efeitos positivos e negativos que o treinamento de corrida pode proporcionar para o corpo humano, seus efeitos e suas consequências, e a importância da prática regular de exercícios físicos. Por fim conclui-se que a corrida se revela uma ferramenta indispensável para a saúde, desempenho e resiliência mental dos militares.

Palavras-chave: corrida; exercícios; militar; saúde.

ABSTRACT

Running is a physical activity that has been widely studied for its many health benefits. Among the various groups of people who practice running, the military are a special group, because from the practice of running the military will be better prepared to withstand the stressors and physical and mental wear in operations and planning. With the importance of this scientific work, the current study had as main objective to analyze the positive and negative effects that running training can provide for the human body. It was elaborated based on a basic type research, with quantitative approach. From an extensive research in scientific articles, books and online resources, the relationship between the practice of running and its benefits for the military was explored, as well as its impacts on physical and mental health. Throughout this work, the positive and negative effects that running training can provide for the human body, its effects, its consequences, and the importance of regular physical exercise were addressed. Finally, it is concluded that running proves to be an indispensable tool for the health, performance and mental resilience of the military.

Keywords: running; exercises; military; health.

1 Artigo apresentado em 21 de agosto de 2023 ao Centro de Instrução de Aviação do Exército como requisito parcial para obtenção do Grau Tecnólogo em Sistemas Mecânicos de Aeronaves.

2 Aluno do Curso de Formação e Graduação de Sargentos – Av Mnt. Centro de Instrução de Aviação do Exército (CIAvEx). E-mail: paulo.alberto@eb.mil.br

1 INTRODUÇÃO

A corrida é uma atividade física que tem sido amplamente estudada por seus diversos benefícios à saúde. Dentre os diversos grupos de pessoas que praticam a corrida, os militares são um grupo especial, pois, de acordo com Farias (2019), a partir da prática da corrida o militar estará mais bem preparado para suportar os estressores e os desgastes físicos e mentais em operações e planejamentos.

A corrida pode melhorar o desenvolvimento da resistência aeróbica (BRASIL, 2021), o que é particularmente importante para os militares, já que eles frequentemente precisam carregar equipamentos pesados e se mover rapidamente em terrenos variados. Ela também ajuda a fortalecer o coração e os pulmões, aumentando a capacidade do corpo de fornecer oxigênio e nutrientes aos músculos, melhorando assim a resistência e a capacidade de se recuperar após esforços intensos. Segundo Gigolotti (2019) a corrida não somente é capaz de melhorar o condicionamento físico, a força muscular, a resistência, prevenir doenças, como também colabora positivamente para o psicológico em condições adversas, como em conflitos armados e outras situações de estresse.

A obesidade é um problema visível de saúde pública global, e pode afetar negativamente o militar na sua capacidade de executar as tarefas necessárias para o cumprimento da missão. O hábito de correr pode ajudar a manter um peso saudável por ser uma forma eficaz de queimar calorias e manter o peso sob controle. Além disso, a sua prática pode ajudar a melhorar a saúde mental, já que, para Pinheiro (2022), a corrida ajuda a combater a depressão. A corrida libera hormônios como a endorfina, que podem ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade. Ela pode ajudar também a melhorar a autoestima e a autoconfiança.

Apesar desses benefícios, ainda existem algumas preocupações sobre o impacto da corrida na saúde. “A corrida causa efeitos positivos na saúde, mas movimentos errados ou treinos excessivos aumentam os riscos de ocorrência de lesões” (BRASIL, 2021, p. 108). No entanto, estudos também mostram que a corrida pode ajudar a fortalecer os ossos e prevenir a osteoporose em idades mais avançadas. Em resumo, a corrida pode ser uma ferramenta muito benéfica na vida do militar, mas também pode trazer algumas complicações caso seja executada sem os devidos cuidados.

Levando em conta este contexto, o tema abordado neste estudo é “treinamento físico militar”. Por sua vez, o objeto de pesquisa, em outras palavras, a delimitação do tema, é “os benefícios da corrida para os militares e seus impactos na performance e na saúde física e mental”.

Com base na delimitação do tema acima descrita, este trabalho científico se empenha em resolver o seguinte problema: quais são os efeitos positivos e negativos que o treinamento de corrida produz no corpo humano?

Com o objetivo de direcionar o estudo, este trabalho será desenvolvido com base em 01 (um) objetivo geral e 04 (quatro) objetivos específicos. O objetivo geral (principal) desta pesquisa é analisar os efeitos positivos e negativos que o treinamento de corrida pode proporcionar para o corpo humano. Consoante ao objetivo geral citado acima, esta pesquisa também tem como objetivos específicos: a) mostrar a importância da prática regular de exercícios físicos; b) descrever os principais efeitos que a corrida proporciona para a saúde mental dos indivíduos; c) destacar as consequências da prática inadequada da corrida; d) mostrar os principais efeitos da corrida no corpo humano.

Este estudo teve início com uma extensa pesquisa em artigos científicos, livros e recursos online, afim de explorar a relação entre a prática da corrida e seus benefícios para os militares, bem como seus impactos na saúde física e mental. Optou-se por uma abordagem do tipo pesquisa bibliográfica, afim de obter uma compreensão aprofundada sobre o tema.

A finalidade dessa pesquisa é do tipo básica, com o intuito de gerar conhecimento e despertar o interesse sobre os benefícios da corrida como uma atividade física essencial para os militares, enfatizando sua importância na melhoria da saúde física, como o condicionamento cardiovascular e a resistência muscular, e os impactos positivos na saúde mental, como a redução do estresse e o aumento do bem-estar geral. O objetivo principal deste modelo de pesquisa é produzir conhecimento e destacar a relevância da corrida como estratégia de promoção da saúde física e mental entre os militares.

A importância desta pesquisa se dá pela investigação dos benefícios da corrida para a saúde física e mental, bem como a promoção da conscientização sobre a importância da prática regular de exercícios físicos. Apesar das comprovações científicas, muitas pessoas ainda não têm conhecimento dos impactos positivos da corrida e da atividade física em geral na prevenção de doenças e promoção do bem-estar. Ao analisar evidências científicas e realizar estudos detalhados, espera-se fornecer informações sólidas que conduzam à conscientização das pessoas e busca-se incentivar a adoção de um estilo de vida ativo e saudável.

2 A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática regular de exercícios físicos é essencial para a saúde e o bem-estar geral. Além dos benefícios estéticos, os exercícios proporcionam melhorias significativas em diversos aspectos da vida. Matavelli *et al.* (2014) mostra que as pessoas que não praticam atividades

físicas definitivamente não estão contribuindo com sua saúde. “No Brasil, as doenças cardiovasculares são responsáveis por mais de 250.000 mortes por ano” (MATAVELLI *et al.*, 2014, p. 360). Exercícios como a musculação, caminhada, natação e ciclismo acrescentam bem-estar na saúde física e mental da população (SOUZA, T. *et al.*, 2022), fortalecem o coração e melhoram a circulação sanguínea, reduzindo o risco de doenças cardíacas. Além disso, a atividade física ajuda a queimar calorias, controlar o peso corporal e manter uma composição corporal saudável.

A prática de exercícios de resistência, como musculação, contribui para o fortalecimento dos músculos e ossos, prevenindo a perda de massa muscular relacionada à idade e a osteoporose. O fortalecimento muscular advindo da musculação evita a flacidez no processo do emagrecimento e favorece o aumento de massa muscular, elevando a taxa de metabolismo basal e auxiliando no gasto calórico diário total (SOUZA, T. *et al.*, 2022).

O exercício físico libera hormônios como a endorfina, substância que alivia o estresse, reduz a ansiedade e melhora o humor, promovendo a saúde mental e a sensação de bem-estar emocional. Estudos afirmam que a prática sistemática de exercícios físicos está ligada à ausência ou a poucos sintomas de depressão e ansiedade (MELLO *et al.*, 2005). Além disso, a atividade física regular está associada a uma maior energia e disposição, bem como a uma melhoria do sono.

3 OS PRINCIPAIS EFEITOS QUE A CORRIDA PROPORCIONA PARA A SAÚDE MENTAL

A prática da corrida tem destaque como uma poderosa ferramenta não apenas para aprimorar a forma física, mas também para promover a saúde mental. A relação entre exercício físico e bem-estar psicológico tem sido objeto de estudo em diversos campos da ciência, e os benefícios da corrida para a saúde mental têm se revelado notáveis.

Um dos principais benefícios da sua prática é a redução do estresse e ansiedade. Durante a corrida, o corpo libera hormônios como endorfinas, que são neurotransmissores responsáveis, por exemplo, por aliviar o estresse, a dor e por proporcionar uma sensação de bem-estar e motivação (COSTA, 2022).

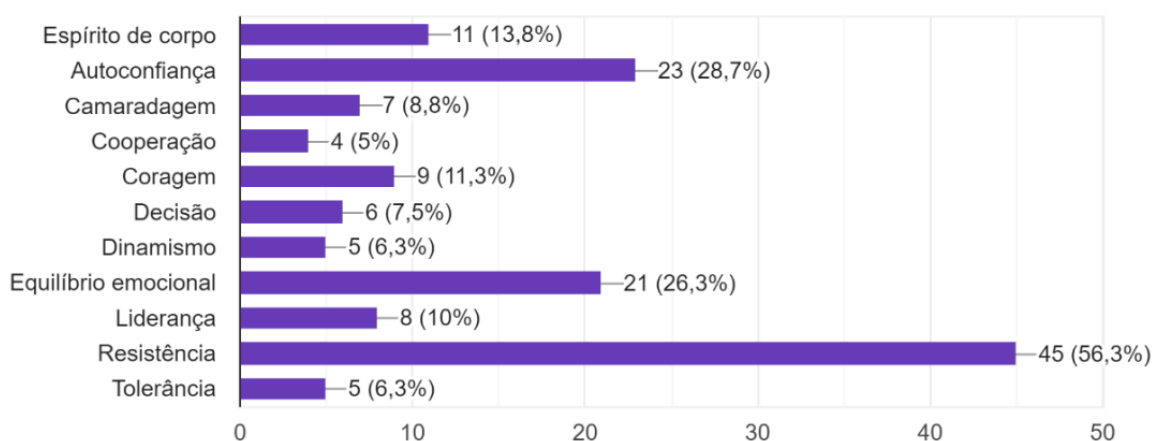
Outro benefício importante é a melhora do humor, já que a corrida é associada ao aumento da produção de serotonina e dopamina no cérebro, substâncias químicas relacionadas ao bem-estar e à sensação de felicidade (SEQUEIRA, 2015). Esses neurotransmissores podem ajudar a reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, melhorando o humor geral e proporcionando uma sensação de contentamento. Além disso, segundo Dezordi *et al.* (2021), a

prática regular da corrida também pode melhorar a qualidade do sono, o que também favorece a melhora do humor.

Este exercício também pode aumentar a autoestima e a confiança em si mesmo (COSTA, 2022). Ao estabelecer metas e alcançar objetivos na corrida, as pessoas desenvolvem uma maior autoestima e autoconfiança. Conquistar desafios, como correr distâncias maiores ou atingir tempos mais rápidos, proporciona um sentimento de realização e fortalecimento pessoal, refletindo positivamente em outras áreas da vida.

Outra questão importante é a promoção da resiliência mental. A corrida é uma atividade que exige perseverança e resiliência para superar desafios e obstáculos. Essa mentalidade de superação pode se estender para áreas como a vida militar, ajudando os militares a lidarem melhor com adversidades e situações estressantes que podem ser encontradas em um combate real (FARIAS, 2019).

Quadro 1 - pesquisa sobre os principais atributos da área afetiva desenvolvidos durante a corrida



Fonte: Farias (2019)

4 OS PRINCIPAIS EFEITOS DA CORRIDA NO CORPO HUMANO

A prática regular da corrida contribui para o fortalecimento do coração, pois “o exercício físico aeróbio, realizado regularmente, provoca importantes adaptações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar o sistema cardiovascular” (MATAVELLI *et al.*, 2014, p. 363), o que aumenta sua eficiência. O aumento da frequência cardíaca durante a corrida impulsiona o bombeamento sanguíneo, melhorando a circulação e a distribuição de nutrientes e oxigênio para os tecidos. Isso, por sua vez, reduz o risco de doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial (PINHEIRO, 2022).

Sua prática exige um aumento na demanda de oxigênio pelo corpo, levando a adaptações no sistema respiratório. Os pulmões se expandem e contraem de maneira mais eficiente,

resultando em uma maior capacidade pulmonar e em uma melhoria na troca de gases. “A capacidade respiratória pode ser melhorada em cerca de 30% com o treinamento regular” (MACHADO, 2020, n.p). Como consequência, a oxigenação dos tecidos é aprimorada, promovendo uma sensação geral de vitalidade e energia.

Ela engaja uma variedade de grupos musculares, incluindo os das pernas, glúteos, abdômen e costas, estimulando o fortalecimento muscular e o aumento da resistência e do condicionamento físico. Além disso, o exercício de impacto da corrida estimula o fortalecimento ósseo e ajuda a prevenir doenças como a osteoporose (PINHEIRO, 2022).

A corrida desempenha um papel crucial na regulação metabólica e no controle do peso corporal. O aumento da atividade física aumenta o metabolismo basal e promove a queima de gordura, auxiliando na perda de peso e na manutenção de uma composição corporal saudável. Além disso, ela contribui para a regulação dos níveis de açúcar no sangue, reduzindo o risco de desenvolvimento da diabetes tipo 2 (SOUZA, R.; JUNIOR; MILEO, 2020).

Além disso, ela também é associada ao fortalecimento do sistema imunológico, já que ela ajuda na prevenção de doenças ósseas e crônicas degenerativas, na diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, além de melhorar os níveis de colesterol, aumentando o HDL e diminuindo o LDL7 (SOUZA, R.; JUNIOR; MILEO, 2020). Ela estimula a circulação sanguínea e melhora a capacidade das células imunológicas de circularem pelo corpo, tornando-o mais resistente a infecções e doenças.

5 AS CONSEQUÊNCIAS DA PRÁTICA INADEQUADA DA CORRIDA

A corrida é uma atividade física reconhecida pelos seus benefícios à saúde e bem-estar. Ela proporciona não apenas um excelente exercício cardiovascular, mas também fortalece músculos, auxilia no controle do peso e promove a liberação de hormônios. No entanto, assim como qualquer atividade física, deve ser realizada de forma adequada e responsável, a fim de evitar possíveis consequências negativas para o corpo e a saúde em geral.

A sua prática inadequada pode resultar em diversas consequências adversas, que vão desde lesões físicas até impactos psicológicos. Uma das principais consequências é o aumento do risco de lesões musculares e articulares, principalmente nos membros inferiores (RAMOS *et al.*, 2022). A falta de alongamento adequado, o aumento abrupto da intensidade ou volume de treinamento e a escolha de calçados inadequados são fatores que podem contribuir para o surgimento de lesões (BRASIL, 2021).

Figura 1 – principais lesões que acometem o corredor de rua



Fonte: Laporte (2023)

No aspecto psicológico, a prática inadequada da corrida pode levar a transtornos como a compulsão pelo exercício, também conhecida como vigorexia. Indivíduos que sofrem desse transtorno sentem uma necessidade compulsiva de se exercitarem por não se sentirem confortáveis com seu próprio corpo, muitas vezes ultrapassando os limites saudáveis. Isso pode resultar em insônia, ansiedade e depressão, prejudicando a vida social do indivíduo e sua qualidade de vida (BRUNA, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A corrida se revela uma ferramenta indispensável para a saúde, desempenho e resiliência mental dos militares. Os rigores do serviço militar exigem uma excelente higidez física e mental, tornando a atividade física não apenas uma opção, mas sim uma necessidade estratégica.

A corrida, como atividade central, oferece uma série de vantagens que são de particular importância para os militares. Seu impacto no desempenho cardiovascular, na capacidade pulmonar e no fortalecimento muscular não apenas melhora a performance física, mas também eleva a resistência frente às demandas intensas e imprevisíveis da atividade fim que as forças armadas se destinam: a defesa da pátria. A corrida, como forma de treinamento, reflete a resiliência requerida para enfrentar obstáculos e desafios complexos.

A saúde mental é igualmente vital. A corrida tem o potencial de liberar hormônios que aliviam o estresse e promovem a sensação de bem-estar, fatores cruciais para lidar com situações de pressão e estresse em um ambiente militar. A melhora do humor e da autoconfiança

que ela proporciona contribui para a construção de mentes mais fortes e determinadas, capazes de enfrentar adversidades com foco e rusticidade.

No entanto, a prática inadequada da corrida pode ter impactos negativos sobre o corpo, afetando tanto o desempenho quanto a saúde. Lesões decorrentes de treinamento incorreto podem comprometer a capacidade operacional e a prontidão que a profissão militar necessita. Além disso, o risco de desenvolver compulsões prejudiciais ao bem-estar mental é uma preocupação que não pode ser ignorada.

Para evitar essas consequências negativas, é fundamental adotar uma abordagem equilibrada e responsável em relação à prática da corrida. A consulta a profissionais da área, como médicos, fisioterapeutas e treinadores, é crucial para elaborar um plano de treinamento adequado às capacidades e objetivos de cada indivíduo. O respeito aos limites do corpo, o aquecimento e alongamento prévio, a progressão gradual no volume e intensidade dos treinos, a escolha de calçados adequados e a atenção à nutrição e recuperação são práticas que contribuem para uma experiência de corrida saudável e sustentável.

Portanto, é crucial que os militares abordem a corrida e o exercício físico de forma estratégica e inteligente. A busca de orientação profissional, a adaptação de programas de treinamento às necessidades individuais e a conscientização sobre a importância da recuperação são aspectos que não devem ser negligenciados. Ao adotar uma abordagem equilibrada e consciente, pode-se maximizar os benefícios da corrida, fortalecendo tanto o corpo quanto a mente da tropa, tornando-a assim mais resiliente, preparada e eficaz no desempenho de suas funções em todas as suas missões.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 6022**: Informação e documentação: artigo em publicação periódica técnica/científica: apresentação. 2. ed. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 6028**: Informação e documentação: resumo: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2021.

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **Treinamento Físico Militar**. 5. ed [S. l. : s. n.], 2021. Disponível em: <http://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/9759>. Acesso em: 18 jun. 2023.

BRUNA, Maria Helena Varella. **Vigorexia**. 2021. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/vigorexia/>. Acesso em: 19 ago. 2023.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz de Oliveira. A importância

do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, Blumenau, v. 1, n. 9, p. 163-175, abr. 2013. Disponível em: <https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/RevistaUnifebe/article/view/68>. Acesso em: 13 ago. 2023.

DEZORDI, Bianca Caroline; SILVA, Karina Alves da; BARAZETTI, Lilian Keila; BRANDT, Ricardo. Prática de corrida de rua melhora estados de humor e auto avaliação do sono. **Research, Society And Development**, [S. l.], v. 10, n. 14, 1 nov. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21896>. Acesso em: 12 ago. 2023.

FARIAS, Gabriel Santos Peixoto. **Os benefícios da corrida voltado para a atividade militar**. 2019. Monografia (Especialização) - Curso de Graduação em Ciências Militares, Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2019. Disponível em: <http://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/6224>. Acesso em: 17 jun. 2023.

GIGOLOTTI, Larissa Rosas Almada. **Qualidade de vida militar**: os benefícios do treinamento de corrida. 2019. Monografia (Especialização) - Curso de Formação de Oficiais Médicos do Serviço de Saúde, Escola de Saúde do Exército, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <http://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/5212>. Acesso em: 17 jun. 2023.

GRANAI, Ana Carolina; SILVA, Tássia Caroline da; SANT'ANA, Paula Grippa. **Benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão**. 2020. 8 f. Monografia (Especialização) - Curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Jaú, Faculdades Integradas de Jaú, [S. l.], 2020.

HORTENCIO, Rute Fontoura Holanda; FEITOSA, Wellington Gomes; CATUNDA, Felipe Nogueira; OLIVEIRA, Isabelle Silva de; MONTEIRO, Nathália Nunes; DOMINGUES, Keyte Kênia Almeida. **Exercícios Físicos no Combate à Depressão**: Percepção dos Profissionais de Psicologia. In: III CONGRESSO NORDESTE DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 2010, Ceará. Anais. Ceará: UFC, 2010. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conece/3conece/schedConf/presentations>. Acesso em: 18 ago. 2023.

LAPORTE, Larrie. **Corredores de rua estão expostos a alguns tipos de lesões**: veja como diagnosticar e tratar 3 delas. veja como diagnosticar e tratar 3 delas. 2023. Disponível em: <https://educa.cetrus.com.br/corrida-de-rua-3-lesoes-comuns-e-possibilidades-de-tratamento/>. Acesso em: 18 ago. 2023.

MACHADO, Paola. **O que é VO2 máx e o que fazer para melhorar sua capacidade respiratória**. 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/paola-machado/2020/10/14/como-melhorar-seu-vo2.htm>. Acesso em: 19 ago. 2023.

MATAVELLI, Iara Silva; JUDICE, Eduardo Luís del; MATAVELLI, Rafael; HUNGER, Marcelo Studart; MARTELLI, Anderson. Hipertensão Arterial Sistêmica e a Prática Regular de Exercícios Físicos como Forma de Controle: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 18, n. 4, p. 359-366, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/rbcs/article/view/21281>. Acesso em: 13 ago. 2023.

MELLO, Marco Túlio de; BOSCOLO, Rita Aurélia; ESTEVES, Andrea Maculano; TUFIK, Sergio. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S. l.], v. 11, n. 3, p. 203-207, jun. 2005.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré *et al.* Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 8, n. 50, p. 126-130, nov. 2011. Trimestral. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>. Acesso em: 12 ago. 2023.

PINHEIRO, Marcelle da Costa. **15 benefícios da corrida para a saúde**. In: Tua Saúde. [S. l.], ago. 2022. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-corrida/>. Acesso em: 20 jun. 2023.

RAMOS, Bruna; SILVA, Matheus de Oliveira da; SOARES, Raphael Almeida Silva; BRAGA, Tailhine Bezerra; COSTA JUNIOR, Edson Farret da. Práticas de prevenção das principais lesões de joelho em atletas amadores de corrida de rua. **Human And Social Development Review**, Niterói, v. 3, n. 1, jul. 2022. Disponível em: <http://www.hsdrr.periodikos.com.br/article/doi/10.51995/2675-8245.v3i1e10018>. Acesso em: 12 ago. 2023.

SEQUEIRA, Manuel. **Como a corrida combate a depressão, um inimigo silencioso**. 2019. Disponível em: <https://revistaatletismo.com/como-a-corrida-combate-a-depressao-um-inimigo-silencioso/>. Acesso em: 13 ago. 2023.

SOUZA, Thayná Maria Amorim de; SANTANA, Cleiton Marino; SANTOS, Adelianna Cristina Siqueira; LÔCIO, Gêssica Adriana de Carvalho; HARDMAM JUNIOR, Austrogildo. Os benefícios da musculação para o emagrecimento. **Revista Faipe**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 75-84, jul. 2022. Disponível em: <http://portal.periodicos.faipe.edu.br/ojs/index.php/rfaipe/article/view/36>. Acesso em: 13 ago. 2023.

SOUZA, Christie Dianne Lima *et al.* **Fatores de risco e prevenção das lesões musculoesqueléticas em praticantes de corrida**: revisão de literatura. Revisão de literatura. 2015. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd207/fatores-de-risco-em-praticantes-de-corrida.htm>. Acesso em: 12 ago. 2023.

SOUZA, Roberto Daniel Balduino; JUNIOR, Rubens Santarpia; MILEO, Thaisa Rodbard. Corrida de rua: promoção de saúde e prevenção de doenças como diabetes e hipertensão. **Caderno Intersaberes**, [S. l.], v. 9, n. 17, p. 77-86, 28 fev. 2020. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/1298>. Acesso em: 19 ago. 2023.