MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO
(Es Apl Sv Sau Ex / 1910)

1º Ten Alu **LARISSA** ROSAS **ALMADA** GIGOLOTTI

QUALIDADE DE VIDA MILITAR: OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE CORRIDA

Rio de Janeiro
2019

1º Ten Alu **LARISSA** ROSAS **ALMADA** GIGOLOTTI

QUALIDADE DE VIDA MILITAR:
OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE CORRIDA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Formação de Oficiais Médicos do Serviço de Saúde, pós-graduação *lato sensu*, em nível de especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientadora: Profª MSc Romana Rosas Almada.
Coorientador: Cap Paulo Sérgio do Espírito Santo Júnior.

Rio de Janeiro
2019

CATALOGAÇÃO NA FONTE
ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO/BIBLIOTECA OSWALDO CRUZ

G461q Gigolotti, Larissa Rosas Almada.
Qualidade de vida militar: os benefícios do treinamento de corrida / Larissa Rosas Almada Gigolotti. – 2019.
22 f
Orientadora: Profª MSc Romana Rosas Almada.
Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Escola de Saúde do Exército, Programa de Pós-Graduação em Aplicações Complementares às Ciências Militares, 2019.
Referências: f. 20-22

1. QUALIDADE DE VIDA. 2. SAÚDE. 3. TREINAMENTO DE CORRIDA. I. Almada, Romana Rosas (Orientadora). II. Escola de Saúde do Exército. III. Qualidade de vida militar: os benefícios do treinamento de corrida.

CDD 613.7

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste trabalho.

_____ _____

Assinatura Data

1º Ten Alu **LARISSA** ROSAS **ALMADA** GIGOLOTTI

QUALIDADE DE VIDA MILITAR:
OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE CORRIDA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Formação de Oficiais do Serviço de Saúde, pós-graduação *lato sensu*, em nível de especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientadora: Profª MSc Romana Rosas Almada
Coorientador: Cap Paulo Sérgio do Espírito Santo Júnior

Aprovada em 30 de setembro de 2019.

COMISSÃO DE AVALIAÇÃO

_____

Profª MSc Romana Rosas Almada
Orientadora

_____

Paulo Sérgio do Espírito Santo Júnior – Cap
Coorientador

_____

Otávio **Augusto** Brioschi Soares – Cap
Avaliador

AGRADECIMENTOS

A Deus por te me dado saúde e força para superar as dificuldades.

A minha orientadora Romana, minha irmã querida, pelo grande desprendimento em ajudar, pelas ideias e pelas correções dos textos.

Aos meus pais pelo amor incondicional e pela educação de qualidade.

Ao meu esposo Flávio pelo incentivo, pela ajuda e companheirismo de sempre.

À minha família e amigos pelos momentos de alegrias juntos, sem os quais eu não conseguiria vencer os obstáculos deste ano.

RESUMO

A atividade física militar está muito ligada à capacidade psicológica e motora dos praticantes. Para uma Força Armada moderna atingir alto nível profissional, a atividade física é vista como uma obrigação, um meio necessário e fundamental para atingir o bem maior. Sabe-se que a profissão militar exige de seus indivíduos a execução de extensa gama de atividades físicas como: treinamento físico militar (TFM), corrida contínua, treinamento intervalado, natação, ginástica básica, musculação, entre outros. Dentre todas as atividades físicas militares, o treinamento de corrida possui um papel de destaque. Neste trabalho, pesquisou-se a saúde e a qualidade de vida militar, dando importância para as atividades físicas exercidas, principalmente o treinamento de corrida, verificando, se o bem-estar do indivíduo está em primeira opção. Sendo a corrida uma atividade de fácil acesso, de grande adesão pelos integrantes do Exército Brasileiro (EB) e possuindo benefícios para a saúde, este trabalho teve como objetivo, demonstrar por meio da revisão de literatura, quais seriam os impactos do treinamento de corrida na saúde e na qualidade de vida dos militares. Sendo a qualidade de vida uma conjuntura de fatores, envolvendo a saúde física, emocional, intelectual e social. O treinamento de corrida realizado pelos militares é de fundamental importância para a profissão. Não somente, sendo capaz de melhorar o condicionamento físico, a força muscular, a resistência, de prevenir doenças, como também colaborando positivamente para o psicológico em condições adversas, como em conflitos armados e outras situações de estresse.

Palavras Chave: Qualidade de Vida. Saúde. Exército Brasileiro. Treinamento de Corrida.

ABSTRACT

Military physical activity is closely linked to the psychological and motor skills of practitioners. For the modern Armed Force achieve a high professional level, physical activity is seen as an obligation, a necessary and fundamental means to achieve a greater good. It is known that the military profession demands of the individuals the execution of a wide range of physical activities like: military physical training, continuous running, interval training, swimming, basic gymnastics, bodybuilding, among others. Among all military physical activities, the running training has a prominent role. In this study, health and military quality of life were investigated, giving importance to the physical activities exercised, especially running training, checking if the individual´s well-being is one of the first options. Being running an activity easily to access, with great adhesion from the members of the Brazilian Army and possessing health benefits, this work had as objective, to demonstrate through the literature review, what would be the impacts of the running training in the health and quality of life of the military. Being the quality of life is a conjuncture of factors, involving physical, emotional, intellectual and social health. The running training performed by the military is of fundamental importance to the profession. Not only, being able to improve physical conditioning, muscular strength, endurance, to prevent diseases, but also collaborating positively to the psychological in adverse conditions, as in armed conflicts and other situations of stress.

Key-Words: Quality of Life. Health. Brazilian Army. Running Training.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Tempo de apoio e balanço expressado em porcentagem do ciclo da marcha em diferentes velocidades para o membro inferior ipsilateral (I) e contralateral (C)..... 15
Figura 2 - Momento angular no eixo vertical durante o ciclo da marcha na corrida..... 16

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EB	Exército Brasileiro
HIIT	Treinamento Intervalado de Alta Intensidade
IAAF	Associação Internacional de Federações de Atletismo
QV	Qualidade de Vida
QVT	Qualidade de Vida no Trabalho
TFM	Treinamento Físico Militar

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO..... 9

2 DESENVOLVIMENTO..... 11

2.1 METODOLOGIA..... 11
2.2 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA.....11
2.3 QUALIDADE DE VIDA..... 13
2.4 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR.....13
2.5 TREINAMENTO DE CORRIDA.....14

3 CONCLUSÃO..... 19

REFERÊNCIAS..... 20

1 INTRODUÇÃO

A atividade física militar está muito ligada à capacidade psicológica e motora dos praticantes. Para uma Força Armada moderna atingir alto nível profissional, a atividade física é vista como uma obrigação, um meio necessário e fundamental para atingir o bem maior.

O condicionamento físico está intimamente ligado ao sucesso das operações, onde os militares necessitam se adaptar rapidamente a ambientes diversificados e algumas vezes extremos. Mantendo sempre sua versatilidade, higidez e saúde para ter durabilidade na ação (BRASIL, 2015).

Do mesmo modo, em ambientes hostis, a capacidade psicológica se torna imprescindível para um soldado de alta qualidade. Assim, o nível de treinamento físico oferece suporte ao psicológico de um combatente, visto que um treinamento físico de baixa qualidade diminui substancialmente a moral de um indivíduo que necessita lidar com o estresse da atividade operacional, seja em situações reais, de treinamento ou mesmo no dia a dia (DOMINGUES, 2008).

Sabe-se que a profissão militar exige de seus indivíduos a execução de extensa gama de atividades físicas como: treinamento físico militar (TFM), corrida contínua, treinamento intervalado, natação, ginástica básica, musculação, entre outros, que sejam necessários de acordo com as atividades específicas da profissão (BRASIL, 2015).

Os desportos, o treinamento em circuito, a corrida contínua, o treinamento intervalado aeróbico e a ginástica básica são exemplos de treinamento físico que promovem diferentes modificações fisiológicas e psicológicas. Estas modificações são capazes de minimizar os deletérios efeitos dos estímulos estressores aos qual o militar poderá ser submetido em combate (DOMINGUES, 2008).

Dentre todas as atividades físicas militares, o treinamento de corrida possui um papel de destaque. Correr é uma ação corporal humana, utilizada desde os povos antigos com o intuito de sobrevivência. Atividades como a caça e a fuga de predadores eram comuns para essas populações antigas. Ao longo do tempo, “o correr” evoluiu e obrigou estes povos a desempenharem movimentos mais rápidos a fim de obterem melhores resultados em suas tarefas diárias (ALBUQUERQUE et al., 2018).

A corrida é uma das formas mais elementares de locomoção terrestre do ser humano. Ela pode ser executada em qualquer lugar, não exige nenhum equipamento praticamente e não possui um alto custo (SANFELICE et al., 2017).

O treinamento de corrida é um aliado na saúde e na qualidade de vida (QV) dos praticantes. Buscando melhorias nas funções motoras, no condicionamento físico e aumentando a capacidade cardiopulmonar. Além de ser fator fundamental no alívio do estresse físico e psicológico que uma carreira militar pode desenvolver durante a vida.

O treinamento de corrida, bem realizado, é uma atividade rotineira e primária no expediente militar, ele tem sua importância na prevenção de lesões e doenças, assim como na melhora da qualidade de vida dos indivíduos (BRASIL, 2015).

Neste trabalho, pesquisou-se a saúde e a qualidade de vida militar, dando importância para as atividades físicas exercidas, principalmente o treinamento de corrida, verificando, se o bem-estar do indivíduo está em primeira opção. Pesquisaram-se, também, os impactos do treinamento de corrida na saúde; a influência da rotina do treinamento físico militar, tanto na carreira, quanto na vida pessoal; a redução do estresse e a melhora substancial da qualidade de vida.

Sendo a corrida uma atividade de fácil acesso, de grande adesão pelos integrantes do Exército Brasileiro (EB) e possuindo benefícios para a saúde, este trabalho teve como objetivo, demonstrar por meio da revisão de literatura, quais seriam os impactos do treinamento de corrida na saúde e na qualidade de vida dos militares. Sendo a qualidade de vida uma conjuntura de fatores, envolvendo a saúde física, emocional, intelectual e social.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como uma revisão de literatura, mais especificamente como uma revisão narrativa, onde segundo Matos (2005), não se utiliza de critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura atual.

Neste trabalho, a busca pelos estudos não necessita esgotar todas as fontes de informações e não aplica estratégias exaustivas de leitura. A seleção dos textos e a interpretação das informações estão sujeitas as análises dos autores em questão (MATOS, 2005).

A pesquisa consistiu na leitura de diferentes artigos, textos e livros, tirados dos manuais e revistas do Exército Brasileiro (EB) e também de plataformas digitais como: Google acadêmico, PubMed, Scielo, Lilacs e da biblioteca digital do exército.

Os estudos foram lidos, analisados e foram de fundamental importância para extração de informações válidas para o desenvolvimento do trabalho.

De acordo com Marconi e Lakatos (2003), a pesquisa científica não tem finalidade de ser apenas um relatório ou descrição de fatos levantados empiricamente. A pesquisa científica também possui um caráter interpretativo, no que se refere aos dados obtidos pelos estudos. Para os autores, é imprescindível correlacionar a pesquisa com o universo teórico. Optando-se por um modelo teórico que serve de embasamento à interpretação dos dados e fatos colhidos ou levantados durante toda a pesquisa.

2.2 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades intelectuais e sociais, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde (MONTTI, 2005).

A prática da atividade física regular e orientada permite que o corpo tenha sua musculatura fortalecida e ao mesmo tempo flexível (WAGORN; THÉBERGE; ORBAN, 1993). Auxilia na perda de peso; na diminuição do percentual de gordura corporal; na redução da pressão arterial em repouso, melhorando também o fluxo de sangue para o cérebro; ajuda na doença do diabetes; na diminuição do colesterol total e também auxilia no aumento do HDL-colesterol, o "colesterol bom" (MIALICK; FRACASSO; SAHD, 2007).

A atividade física regular promove a otimização do processo de abastecimento cerebral, com a quantidade ideal de glicose e de oxigênio, mantendo a homeostase sanguínea em níveis adequados, e evitando o desenvolvimento da hipoglicemia. É possível deter os efeitos do envelhecimento cerebral através de um programa de normas alimentares, exercícios e meditação. Alguns estudos indicam que o exercício também contribui para o aprimoramento da criatividade, da inteligência, e para a redução do estresse (DOMINGUES, 2008).

Além de todas estas melhorias das funções do organismo humano, a atividade física também está presente na redução do estresse físico e psicológico; auxilia na manutenção da abstinência de drogas; ajuda na recuperação da autoestima; reduz a ansiedade do dia a dia, ajudando no tratamento da depressão; e também no caso de crianças, é fator fundamental no desenvolvimento das habilidades psicomotoras e coordenativas (MIALICK; FRACASSO; SAHD, 2007).

Focando mais na atividade física da corrida, ela é um instrumento valioso no combate aos estímulos estressores corporais e intelectuais, minimizando a tensão. Permite uma maior afluência de sangue nos músculos, baixando a concentração dos hormônios que produzem o estresse. Ao mesmo tempo, libera endorfinas que são responsáveis por provocarem sensações agradáveis de bem-estar (DOMINGUES, 2008).

O treino de corrida com maior intensidade tem atraído pesquisadores nas últimas décadas, devido à diversidade de benefícios fisiológicos apresentados através de comprovações científicas. Entre elas, podemos citar: alterações benéficas cardiorrespiratórias, metabólicas, neuromusculares, endócrinas e imunológicas (BELMIRO; NAVARRO, 2016).

Em síntese, a atividade física traz uma sensação de bem-estar, um aumento no “bom humor”, e há melhoramento na saúde e na qualidade de vida reduzindo o sedentarismo e a sensação de cansaço físico e intelectual dos indivíduos (ALMEIDA; BARBOSA, 2009).

2.3 QUALIDADE DE VIDA

A Qualidade de Vida (QV) é uma noção eminentemente humana que se aproxima do grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental. A qualidade de vida também está presente no ambiente de trabalho, sendo um papel fundamental na produtividade laboral e também na satisfação do empregado (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

Dentro da ótica da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), pode-se observar que a gestão de pessoas tem como meta principal o bem-estar no ambiente de trabalho dos colaboradores, desejando que as pessoas fiquem motivadas e usem seus talentos e capacidades para alcançar seus objetivos dentro e fora do ambiente laboral (DORILEO; SOUZA, 2017).

O bom condicionamento aeróbico estimula e beneficia alguns sistemas como: cardiorrespiratório, vascular e metabólico. Desses, o condicionamento cardiorrespiratório é um dos componentes da aptidão física diretamente associada aos níveis de saúde e qualidade de vida (ACSM, 2007).

Há diversos fatores que afetam a qualidade de vida do homem moderno, constituindo seu meio ambiente físico, psíquico e social. Estes fatores podem ser identificados a saber: a família, as condições ambientais e de saúde, a cultura, o lazer, a educação, as políticas governamentais, o próprio indivíduo e, finalmente, o trabalho (KILIMNIK; MORAES, 2000).

2.4 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

O Exército é uma instituição que tem como atividade obrigatória o treinamento físico militar (TFM). Para isso, conta com orientação profissional, área para execução da atividade no próprio local de trabalho e carga horária diária destinada a esse fim. Deste modo, proporciona melhora na saúde e na qualidade de vida laboral e pessoal (BRASIL, 2015).

O TFM proporciona uma manutenção preventiva da saúde. Desenvolvendo, mantendo ou recuperando a condição física total, e cooperando no desenvolvimento das qualidades morais e profissionais do militar. Auxiliando também no combate ao estresse físico e

psicológico. A profissão militar possui a vantagem de incluir em seu horário de expediente o TFM (DOMINGUES, 2008).

As atividades físicas devem ser programadas para que levem os militares a considerarem como uma atividade necessária e cotidiana ao ambiente de trabalho. Para que possam executar os testes sem a necessidade de extrapolar os esforços pontuais da prática em si, conforme prevê o manual de campanha.

Dentre os métodos sugeridos pelo C20-20, a corrida contínua, o treinamento intervalado aeróbico e os desportos produzirão os ganhos fisiológicos necessários ao aprimoramento da condição física total do militar, o que minimizará os efeitos do estresse sobre o processo decisório em combate (DOMINGUES, 2008).

Sabe-se que o exercício físico precisa ser feito corretamente e bem executado para que não sobrecarregue o corpo e o intelecto de seus praticantes. Contudo, apesar dos efeitos benéficos presentes, tem-se a participação intensa e contínua em modalidades de alta demanda física. A atividade física oferece riscos para a ocorrência de variados distúrbios musculoesqueléticos, sejam eles ocasionados por macrotrauma ou acidentes, ou por microtrauma devido à prática continuada da modalidade (MELLONI, 2012).

O treinamento de corrida militar é um aliado na saúde e na qualidade de vida dos praticantes. Buscando melhorias nas funções motoras, no condicionamento físico e aumentando a capacidade cardiopulmonar. Além de ser fator fundamental no alívio do estresse físico e psicológico que uma carreira militar pode desenvolver durante a vida.

O treinamento de corrida, bem realizado, é uma atividade rotineira e primária no expediente militar, ele tem sua importância na prevenção de lesões e doenças, assim como na melhora da qualidade de vida dos indivíduos (BRASIL, 2015).

2.5 TREINAMENTO DE CORRIDA

Existem diversos fatores que podem interferir na corrida como: treinamento, comprimento e frequência de passada, peso do tênis, vento e resistência do ar, incluindo fator de altitude (PEREIRA; LIMA, 2010).

A biomecânica da corrida é de fundamental importância para atingir melhora nessa atividade física. O ciclo da marcha se inicia com o contato do pé com o solo (contato inicial) e

termina no toque seguinte do mesmo pé. É dividido em duas fases: apoio e balanço. A fase de apoio inicia-se no contato inicial e termina quando o mesmo pé decola do chão, o que é conhecido como toe off (retirada dos dedos). O toe off denota o início da fase aérea (balanço) que termina quando este mesmo pé retorna a realizar um novo contato (FUKUCHI; DUARTE, 2017).

Conforme a figura 1, a velocidade da marcha afeta o período das fases de apoio e balanço durante o ciclo. Deve-se salientar que para o mesmo tipo de marcha, a duração da passada diminui à medida que aumenta a velocidade. Esta redução ocorre, principalmente, por causa da redução do tempo de apoio, que é o contato dos pés com o solo (FUKUCHI; DUARTE, 2017).

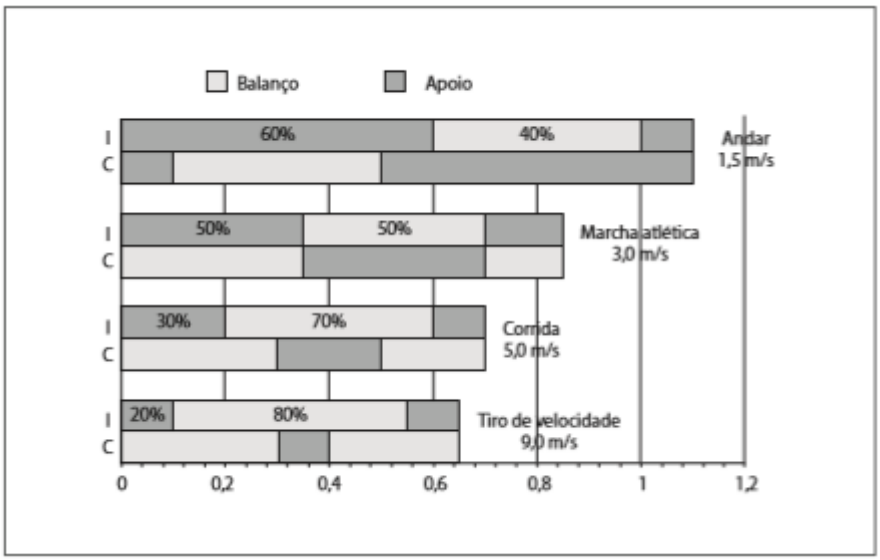

Figura 1 - Tempo de apoio e balanço expressado em porcentagem do ciclo da marcha em diferentes velocidades para o membro inferior ipsilateral (I) e contralateral (C).

Fonte: Adaptada de Vaughan, In: Fukuchi e Duarte (2017).

A corrida precisa de postura e movimentação correta conforme mostra a figura 2. Os movimentos do quadril e pelve combinados com movimentos sutis da região lombo-pélvica são primordiais para minimizar os movimentos da cabeça e tronco. Essa sincronia mantém o equilíbrio durante a corrida apesar do intenso movimento dos membros inferiores (NOVACHECK, 1998).

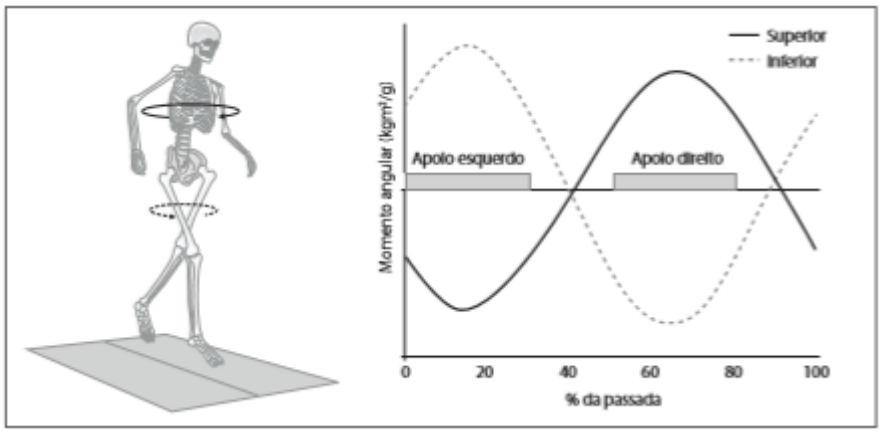

Figura 2 - Momento angular no eixo vertical durante o ciclo da marcha na corrida.

Fonte: Adaptada de Hinrichs, In: Fukuchi e Duarte (2017).

Uma maior flexão de joelho na fase do balanço é associada a maior economia de corrida. Os movimentos dos braços são essenciais para minimizar a rotação do tronco e, assim, não aumentar o gasto metabólico durante a corrida. A pronação excessiva dos pés é considerada fator de risco de lesão. Há evidências de que as assincronias dos movimentos podem ser manipuladas via órteses e calçados.

A eficiência em corridas de longa duração consiste no trabalho realizado e na energia despendida, tendo como meta principal do corredor minimizar e otimizar os fatores que lhe podem ser prejudiciais durante a prova (PEREIRA; LIMA, 2010).

Conforme é de conhecimento geral, existem diferentes tipos de provas de corrida profissionais e amadoras. As provas de corrida podem ser divididas em curtas, média e longas distâncias, o que as determina é a distância percorrida pelos praticantes. Há também as provas de revezamento, mais usadas no alto rendimento.

A seguir, na tabela 1, é mostrado quais são os tipos das provas de corrida reconhecidas pela Associação Internacional de Federações de Atletismo (IAAF).

Tabela 1 - Relação de provas reconhecidas pela Associação Internacional de Federações de Atletismo (IAAF).

	Curtas Distâncias	Médias Distâncias	Longas Distâncias (*Endurance*)	Revezamentos
Masculino	100m, 200m e 400m rasos e 110m e 400m com barreiras	800m, 1000m e 1500m	2.000m, 3.000m, 3000m com obstáculos, 5.000m, 10.000m, 20.000m, 1 hora, 25.000m, 30.000m, 42.000M (Maratona)	4x100m, 4X200m, 4x400m, 4x800m e 4x1500m
Feminino	100m, 200m e 400m rasos e 100m e 400m com barreiras	800m, 1000m e 1500m	2.000m, 3.000m, 3000m com obstáculos, 5.000m, 10.000m, 20.000m, 1 hora, 25.000m, 30.000m, 42.000M (Maratona)	4x100m, 4x200m, 4x400m, 4x800m e 4x1500m

Fonte: Pereira e Lima (2010).

Na prática de exercícios aeróbios há uma relação dose-resposta. Quanto mais intensa a atividade maior a resposta funcional e estrutural no corpo humano. A inatividade é prejudicial, mas o exercício excessivo pode ser igualmente prejudicial. Porém, não se sabe qual o limite de estresse para o surgimento dos efeitos prejudiciais em praticantes de treinamento de endurance (HEFFERNAN, 2011).

Para tanto, existem diversos tipos de treinamento, não abordaremos todos os conhecidos. É importante saber que cada atleta possui sua individualidade biológica. Para montar um treino eficiente a fim de melhorar a performance, deve-se analisar a distância específica de cada corredor. A economia de corrida é um fator importante para melhores resultados em competições esportivas (PEREIRA; LIMA, 2010).

Um treinamento básico de corrida é composto por algumas modalidades como: Fartlek (jogo de velocidades), treino intervalado de curta intensidade e treino intervalado de longa intensidade. É necessário variar os tipos de treinos para atingir melhor eficácia no resultado final (PEREIRA; LIMA, 2010).

O método Fartlek deixa o atleta à vontade para escolha das velocidades de cada distância determinada, sem uma regularização sistemática do treinamento (BOMPA, 2002). Esse treino torna possível uma variedade de trabalhos, já que o atleta determina as suas intensidades de treino, quebrando-se assim, a monotonia do treino (PEREIRA; LIMA, 2010).

O intervalado de curta intensidade caracteriza por estímulos muito curtos onde a carga de trabalho seria o dobro da carga de descanso. Os períodos de corrida devem ser muito breves e com intensidades muito altas, os períodos de descansos devem trazer uma pausa vantajosa para o atleta, mas não sendo suficiente para que ele se recupere totalmente durante o intervalo. Isso eleva bastante à intensidade dos estímulos aplicados (PEREIRA; LIMA, 2010).

O treinamento intervalado longo desenvolve-se por períodos mais extensos de trabalho com descansos também mais longos. Sua finalidade consiste em desenvolver a resistência geral do atleta. Esse tipo de treino apresenta um aumento no sistema capilar, há uma maior disponibilidade de oxigênio no metabolismo muscular (PEREIRA; LIMA, 2010).

Esse Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) vem se tornando popular cada vez mais, devido aos benefícios gerados nas mudanças da composição corporal, no condicionamento físico aeróbio e anaeróbio, na redução da gordura visceral e na eficiência cardiovascular (SIQUEIRA, 2017).

Todo o treinamento deve ser seguido de um fortalecimento muscular, principalmente objetivando a prevenção de lesões musculoesqueléticas. O treinamento de hipertrofia muscular caracteriza-se pelo aumento da massa muscular do indivíduo, influindo diretamente na melhora e manifestação de força. O trabalho de hipertrofia visa, portanto, uma melhora da performance do atleta (PEREIRA; LIMA, 2010).

3 CONCLUSÃO

A corrida é um exercício completo do ponto de vista da educação física. Ela utiliza musculaturas dos membros inferiores, necessita de força na região do core e também contribui para um cardiovascular eficiente. Exige técnica no posicionamento da cabeça, braços, tronco, quadril, joelhos, pernas e pés para atingir melhores índices e evitar lesões.

O treinamento de corrida realizado pelos militares é de fundamental importância para a profissão. Não somente, sendo capaz de melhorar o condicionamento físico, a força muscular, a resistência, de prevenir doenças, como também colaborando positivamente para o psicológico em condições adversas, como em conflitos armados e outras situações de estresse.

Percebe-se que o treinamento de corrida é um excelente aliado para a saúde e para a qualidade de vida dos seus praticantes. Temos que utilizar a corrida para melhorar estes aspectos abordados.

Devemos nos atentar para a prática da corrida em alta demanda, com o intuito de prevenir lesões. Tornando, o que sabemos sobre saúde e qualidade de vida do exercício físico, não se transforme em algo prejudicial e que necessite de tratamento e reabilitação.

Nota-se a importância dos conhecimentos e informações corretas para que o militar consiga aliar saúde, qualidade de vida e trabalho. A profissão dispõe de tempo no expediente destinado a pratica de atividade física, cabe ao profissional executar da melhor forma possível respeitando seus limites físicos a fim de prevenir lesões.

Sendo a corrida uma atividade física que promove todos os benefícios citados neste trabalho, e, também, por ser uma atividade rotineira na carreira militar, esta pesquisa mostrou os benefícios do treinamento de corrida na saúde e na qualidade de vida do militar. Para que entendam a importância de tornar esta atividade, que é obrigatória para a profissão, em uma atividade agradável e saudável. Desta maneira, realizando-a como um meio de vida e não apenas para atingir índices exigidos nos testes periódicos.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para teste de esforço e sua prescrição, 7° Edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

ALBUQUERQUE, Diogo Barbosa et al. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 3, p.88-95, 2018.

ALMEIDA, Nádia Ferreira de Araújo; BARBOSA, Sérgio Servulo Ribeiro. A Educação Física no melhoramento da qualidade de vida e consciência ambiental. **Revista Digital efdeportes.com**, Buenos Aires, ARG, v. 131, p.1-1, abr. 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd131/a-educacao-fisica-e-consciencia-ambiental.htm> Acesso em: 12 maio 2019.

BELMIRO, Wellingthon de Oliveira; NAVARRO, Antonio Coppi. Os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade para o emagrecimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.10, n. 59, p. 224-230, set/out. 2016.

BOMPA, Tudor O. **Periodização:** Teoria e Metodologia do Treinamento. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

BRASIL. Estado-Maior do Exército. EB20-MC-10.350: o Treinamento Físico Militar. 4. ed. Rio de Janeiro: CCFEx, 2015.

DOMINGUES, Clayton Amaral. A Atividade Física diminuindo os efeitos do stress em combate. **Giro do Horinzonte**, p.37-50, 2008.

DORILEO, André Wilian; SOUZA, Claudio Fernando Carneiro. Qualidade de Vida no trabalho: Um estudo entre policiais militares do 12º batalhão de polícia militar. **RHM**, Sorriso, MT, v. 17, n. 03, p.162-190, jul. 2017.

FUKUCHI, Reginaldo K.; DUARTE, Marcos. Biomecânica da Corrida. In: BERTUZZI, Rômulo et al (Org.). **Aptidão Aeróbia:** Desempenho Esportivo, Saúde e Nutrição. Barueri, SP: Manole, 2017. Cap. 15. p. 212-239.

HEFFERNAN, Kevin S. How Healthy Were the Arteries of Phidippides? **Clinical Cardiology**, [s.l.], v. 35, n. 2, p.65–68, 2011.

KILIMNIK, Zélia Miranda; MORAIS, Lúcio Flávio. O conteúdo significativo do trabalho como fator de qualidade de vida organizacional. **Revista da Angrad**, Rio de Janeiro, RJ, v. 1, n. 1, p. 64-74, 2000.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica.** 5. ed. São Paulo, SP: Editora Atlas S.A., 2003.

MELLONI, Mauro Augusto Schreiter. **Prevalência de lesões musculoesqueléticas numa população de jovens estudantes em uma escola militar do Brasil.** 2012. 67 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas/SP, 2012.

MATOS, Biblioteca Prof. Paulo de Carvalho. **Tipos de Revisão de Literatura,** 2005. Disponível em: <https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>. Acesso em: 12 maio 2019.

MIALICK, Edilene Seabra; FRACASSO, Laura; SAHD, Sandra Maria Pires Vieira. A importância da prática de atividade física como auxílio no processo de tratamento para a dependência química em pessoas de 18 a 35 anos. Centro Universitário Moura Lacerda, Jaboticabal, 2007.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p.7-18, 2000.

MONTTI, Marcelo. **Importância da Atividade Física,** 2005. Disponível em: <http://boasaude.uol.com.br>.

NOVACHECK, Tom F. The Biomechanics of Running. **Gait & Posture**, [s.l.], v. 7, n.1, p.77-95, 1998.

PEREIRA, Ricardo Henrique Filipin Alves; LIMA, Waldecir Paula. Influência do Treinamento de Força na Economia de Corrida em Corredores de Endurance. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 4, n. 20, p.116-135, mar/abr. 2010.

SANFELICE, Rúbia et al. Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n.64, p.83-88, jan/fev. 2017.

SIQUEIRA, Gabriel Dutra de Jesus et al. Efeito hipotensor subagudo de uma sessão de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT). **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 2, p. 114-120, abr. 2017.

WAGORN, Y.; THÉBERGE, S.; ORBAN, A. R. Manual de ginástica e bem-estar para a terceira idade: para um envelhecimento feliz e saudável. São Paulo: **Marco Zero**, 1993.