

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

Juliano Pereira Rodrigues

**A TÉCNICA DE CORRIDA E SUA INFLUÊNCIA NA LIDERANÇA DO
COMANDANTE DE PELOTÃO**

**Resende
2019**

Juliano Pereira Rodrigues

**A TÉCNICA DE CORRIDA E SUA INFLUÊNCIA NA LIDERANÇA DO
COMANDANTE DE PELOTÃO**

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**.

Orientador: Cap Gabriel Espíndola Queiroz Pereira

**Resende
2019**

Juliano Pereira Rodrigues

**A TÉCNICA DE CORRIDA E SUA INFLUÊNCIA NA LIDERANÇA DO
COMANDANTE DE PELOTÃO**

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 ___ de _____ de 2019:

Banca examinadora:

Cap Cav Gabriel Espíndola Queiroz Pereira
(Presidente/Orientador)

Avaliador

Avaliador

**Resende
2019**

Dedicatória

*“Quem passou pela vida em branca nuvem e em plácido repouso adormeceu,
Quem não sentiu o frio da desgraça, quem passou pela vida e não sofreu,
Foi espectro de homem, e não homem, só passou pela vida, não viveu.”*

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus que me permitiu viver tudo isso. Agradeço aos meus pais, meu alicerce, meus exemplos, os quais nunca desistiram de mim e me proporcionaram todo o suporte para que eu atingisse meus objetivos; aos meus familiares e amigos, que, mesmo de longe, se fizeram presentes; aos professores e instrutores que tive a honra de ser aluno e instruindo. Por fim, aos meus camaradas de Turma, em especial aos de Osório, com vocês tudo ficou mais fácil.

Hoje, com muita certeza, posso olhar nos olhos daqueles que estiveram sempre comigo e ouvir de consciência tranquila o que batalhei para conquistar ao longo desses cinco anos: filho, estamos orgulhosos de você!

RESUMO

A TÉCNICA DE CORRIDA E SUA INFLUÊNCIA NA LIDERANÇA DO COMANDANTE DE PELOTÃO

AUTOR: Juliano Pereira Rodrigues

ORIENTADOR: Cap Cav Gabriel Espíndola Queiroz Pereira

O seguinte trabalho de conclusão do curso apresenta como tema “A técnica de corrida e sua influência na liderança do comandante do pelotão” e possui como objetivo verificar a importância do preparo físico adequado do futuro comandante de pelotão no exercício da liderança sobre seus subordinados. Dessa forma, realizou-se uma pesquisa bibliográfica acerca das atividades desenvolvidas na disciplina de Treinamento Físico Militar III - que se refere à prática da corrida, apresentando alguns conceitos: liderança militar, treinamento físico militar, atributos da área afetiva, entre outros, fundamentando estes assuntos com uma base teórica. A prática correta da técnica de corrida pode ser entendida pela execução de alguns movimentos decisivos (o movimento dos braços, a correção da postura, o controle da respiração, bem como outras ações). Sendo assim, procurou-se analisar o desempenho dos militares que praticam corretamente esta técnica e verificar a aplicação desse resultado no desenvolvimento dos conteúdos atitudinais presentes na liderança, de acordo com seus princípios, correlacionando os assuntos TFM e Liderança.

Palavras-chave: Treinamento Físico Militar. TFM. Técnica de corrida. Liderança. Comandante do Pelotão.

ABSTRACT

THE TECHNIQUE OF RUNNING AND ITS INFLUENCE ON THE LEADER OF THE PLATOON COMMANDER

AUTHOR: Juliano Pereira Rodrigues

ADVISOR: Cap Cav Gabriel Espíndola Queiroz Pereira

The following work on completion of course exposes as a theme THE RACING TECHNIQUE AND ITS INFLUENCE ON THE LEADERSHIP OF THE SQUAD COMMANDER. The objective is to verify the importance of adequate physical training of the future platoon commander in the exercise of leadership over his subordinates. In this way, a bibliographical research was carried out on the activities developed in the discipline of Military Physical Training III - which refers to the practice of the race, presenting some concepts: military leadership, military physical training, affective area attributes, among others, these subjects on a theoretical basis. The correct practice of the running technique can be understood by the execution of some decisive movements (the movement of the arms, the correction of the posture, the control of the breathing, as well as other actions). Thus, we tried to analyze the performance of military personnel who perform this correct practice and verified the application of this result in the development of attitudinal content present in the leadership of leadership, according to its principles, correlating TFM issues and Leadership.

Keywords: Military Physical Training. MPT. Racing Technique. Leadership. Commander of the Platoon.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DECEX	Departamento de Educação e Cultura do Exército Brasileiro
ESPCEX	Escola Preparatória de Cadetes do Exército
AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras
SEF	Seção de Educação Física
TFM	Treinamento Físico Militar
TAF	Teste de Aptidão Física
AAA	Atributos da Área Afetiva

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
1.1 OBJETIVOS.....	12
1.1.1 Objetivo Geral.....	12
1.1.2 Objetivos Específicos.....	12
2. REFERENCIAL METODOLÓGICO	13
2.1 TIPO DE PESQUISA	13
2.2 MÉTODO DE PESQUISA.....	14
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	15
2.1 A TÉCNICA DE CORRIDA E SUAS CARACTERÍSTICAS.....	15
2.2 LIDERANÇA MILITAR	20
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS.....	30

1. INTRODUÇÃO

No combate de amplo espectro, pertencente ao cenário operacional, é possível perceber a importância do condicionamento físico adequado do militar. Nesse contexto, os atributos da área afetiva são desenvolvidos por meio da capacitação física, proporcionando os recursos essenciais ao líder, de modo que este atinja um padrão de excelência, conduzindo seu pelotão, no cumprimento das missões.

O militar deve estar preparado para atuar em circunstâncias que exigem, ao extremo, o seu vigor físico, bem como ser capaz de liderar sua fração em quadros táticos operacionais. De acordo com o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro (2002, P. 11):

Nos exércitos modernos, pretende-se a formação de um soldado de qualidade, que desenvolva seu trabalho em cenários muito diversificados e, às vezes, em condições extremas, o que exige grande versatilidade. Além da aptidão física, este deve ser capaz de adaptar-se a situações ambientais novas e árduas, nas quais o fator psicológico sempre estará presente. Sendo assim, torna-se necessário buscar métodos de preparação, estímulos e sistemas de avaliação para que militares cuidem bem de sua condição física, visando a duas finalidades: a melhoria da saúde e a aptidão para o desempenho de suas funções. Para isso, recorrer-se-á ao Treinamento Físico Militar.

O êxito no combate, juntamente com a eficiência do desempenho profissional, está diretamente relacionado ao condicionamento físico do militar. As capacidades atingidas por meio da atividade física regular proporcionam ao líder de fração uma tomada de decisão eficaz, diante das adversidades apresentadas nas operações militares. Além disso, melhoram a capacidade intelectual, proporcionam o aumento significativo do nível de prontidão, maior concentração, autoconfiança, motivação e objetividade na linha de ação adotada. Os militares que possuem um condicionamento físico adequado, geralmente são resistentes às doenças e se recuperam mais rapidamente de lesões.

Conforme o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro (2002, P.1-3):

Existem evidências verificadas em diversos relatos, como os da Campanha do Exército Britânico nas Ilhas Falkland e os das ações do Exército Americano em Granada, de que militares bem preparados fisicamente são mais aptos para suportarem o estresse debilitante do combate. A atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas por meio do treinamento físico regular, convenientemente orientado.

O treinamento físico influencia a saúde e atende de melhor forma aos interesses do militar, relacionando-se com o seu bem estar, atingindo objetivos e benefícios mais duradouros ao longo do tempo, proporcionando, dessa forma, uma melhor qualidade de vida. O treinamento cardiopulmonar, por exemplo, que consiste no agregado de atividades físicas programadas, fiscalizadas e executadas por meio das repetições tem por objetivo o crescimento e a manutenção da aptidão cardiopulmonar. Os métodos deste treinamento são: a corrida contínua ou caminhada, a corrida variada e o treinamento intervalado aeróbio (BRASIL, 2002).

Entre as diversas atividades físicas existentes, a corrida ocupa lugar de destaque, mundialmente. Os motivos principais que destacam a prática desta atividade são: os benefícios à saúde, prevenção de doenças, controle de peso, além de proporcionar uma saúde mental positiva e bom humor. A corrida é uma atividade rotineira na vida do cadete e tem seu início ainda na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (ESPCEX). Ao iniciar sua trajetória militar, o aluno pratica suas primeiras sessões de Treinamento Físico Militar (TFM).

Nessa sessões, a prática da corrida é representada pela disciplina de Treinamento Físico Militar III (TFM III). O militar é submetido a Testes de Aptidão Física (TAF) que integram a formação tanto do aluno da EsPCEX como do cadete da AMAN, sob a coordenação da Seção de Educação Física (SEF); evidenciando o nível de relevância que é aplicado a esta disciplina. Paralelamente à correta aplicação da técnica de corrida, integra-se o exercício da liderança.

De acordo com o Manual de Liderança Militar (2011, P.1):

A liderança militar consiste em um processo de influência interpessoal do líder militar sobre seus liderados, na medida em que implica o estabelecimento de vínculos afetivos entre os indivíduos, de modo a favorecer o logro dos objetivos da organização militar em uma dada situação.

Dessa forma, um líder militar caracteriza-se por sua influência em seus homens, conduzindo-os pelo exemplo ao cumprimento da missão. Por isso, a prática do TFM torna-se essencial; por meio dela, são atingidos alguns Atributos da Área Afetiva (AAA), tais como: Espírito de Corpo, Camaradagem, Cooperação, Coragem, Equilíbrio Emocional, Resistência, entre outros (BRASIL, 2015).

O objetivo deste trabalho é correlacionar a aplicação da técnica de corrida com o exercício da liderança e sua influência no cumprimento das missões, visto que o desempenho de um pelotão é reflexo da atuação do seu comandante. Para isso foram explorados os temas

liderança militar, assim como a forma correta de aplicação das técnicas de corrida e sua influência no desenvolvimento da liderança.

Para atingir estes objetivos, foi realizada uma pesquisa bibliográfica a fim de analisar as principais técnicas de corrida, levantando as vantagens de um condicionamento físico adequado, correlacionando esses aspectos com os AAA inerentes ao desenvolvimento da liderança do comandante de pelotão.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Correlacionar os assuntos TFM e Liderança e verificar a importância da aplicação destes dois fatores decisivos na condução do pelotão pelo líder.

1.1.2 Objetivos Específicos

Analisar as principais técnicas de corrida;

Levantar as vantagens de um adequado condicionamento físico;

Observar o desempenho do líder, com condicionamento físico adequado, nas operações militares.

2. REFERENCIAL METODOLÓGICO

2.1 TIPO DE PESQUISA

Nos dias atuais, o Exército Brasileiro vem sendo empregado para execução de funções de órgãos de segurança pública, como por exemplo, a intervenção federal. Nesse contexto, é necessário compreender a importância do papel do líder e a funcionalidade da cadeia de comando. Por meio desse viés, faz-se necessário uma melhor compreensão acerca da capacidade de liderança. A liderança pode ser compreendida como a soma de pequenas atitudes, que se estendem hierarquicamente dos níveis simples aos mais complexos, obedecendo à compatibilidade dentro do Exército Brasileiro.

De acordo com o manual C 20-20 (BRASIL, 2002), o TFM tem como um dos objetivos cooperar com o desenvolvimento de atributos da área afetiva necessários à liderança, e é neste momento que a prática de exercícios físicos se torna essencial, já que, por meio desta atividade, é possível desenvolver AAA indispensáveis ao líder. Entre os motivos que justificam a escolha do tema do presente estudo, destacam-se: a compreensão acerca dos fatores que influenciam no desempenho do pelotão; assim como aferir a importância do TFM na contribuição para o exercício da liderança do comandante de pelotão.

As principais questões que motivaram a escolha do tema do presente trabalho são; de que maneira o Treinamento Físico Militar (TFM) pode contribuir no desenvolvimento da liderança? Seria o TFM capaz de desenvolver atributos inerentes ao líder? A ausência de um condicionamento físico adequado compromete a figura do líder? E por fim, o Comandante consegue liderar seus homens sem executar as tarefas que ordena?

Na introdução do presente estudo, é delineado o tema de pesquisa através de uma exposição geral dos conceitos e de sua relação entre o TFM e a Liderança, assim como os objetivos almejados.

No segundo capítulo, será apresentado o referencial metodológico e o método de pesquisa contemplado para a formulação do projeto.

No terceiro capítulo, é exposto o referencial teórico utilizado para o embasamento do tema escolhido, aonde são abordados os temas de definição de Liderança Militar, TFM e alguns de seus princípios.

No quarto capítulo, haverá a discussão do tema por meio dos resultados obtidos, correlacionando os assuntos e verificando o resultado final desta integração.

Por fim, no quinto capítulo, serão apresentadas as considerações finais, ratificando a importância do tema proposto, destacando a sua influência no desenvolvimento da liderança e observando essa correlação no desempenho atingido pelo pelotão.

2.2 MÉTODO DE PESQUISA

O método de pesquisa escolhido para a elaboração do presente projeto foi o de revisão bibliográfica ou análise de conteúdo acerca da relação entre a técnica da corrida e sua influência na liderança do comandante do pelotão. O método escolhido foi contemplado, uma vez que a análise de conteúdo permite integrar os diferentes tipos de conhecimento a respeito do tema, visando proporcionar uma melhor compreensão mesmo. Para isso, utilizou-se a base de dados de um site de busca, utilizando como critérios de pesquisa os termos: “Técnicas de corrida”, “Liderança militar”, “Influência militar”, “Capacidade motivacional”. Com o intuito de obter o maior número possível de resultados para a constituição desse trabalho, foi necessário coletar o máximo possível de pesquisas que abarcassem o tema proposto e comportassem os critérios pré-estabelecidos.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A TÉCNICA DE CORRIDA E SUAS CARACTERÍSTICAS

No meio militar, é comum ouvir sobre a técnica de corrida, mas muitos não sabem como aplicar e executá-la na sua plenitude. Conforme explica ACHCAR (2017):

A técnica de corrida é fundamentada em três princípios: consciência, fortalecimento muscular e educação motora. Primeiramente, é necessário pensar em como eu devo deslocar o meu corpo durante a corrida, caracterizada pela sucessão de “pequenos saltos”. Deve-se atentar para o posicionamento do corpo de acordo com a ação da gravidade, esta é responsável por ajudar ou atrapalhar o movimento; o ajuste da postura, o posicionamento do quadril, o alinhamento das pernas, a linha dos ombros, a projeção do corpo à frente são fatores decisivos para que a absorção do impacto seja absorvida pela musculatura, diminuindo, dessa forma, os impactos da parte óssea do nosso corpo; os quais podem causar lesões graves.

Segundo Aragão (2015), a febre da corrida alastra-se rapidamente no nosso país, tendo aumentado nos últimos anos o número de praticantes em provas que se vão organizando também, com uma frequência cada vez maior, quer em estrada, quer na montanha.

Luz (2018) demonstra que a prática da corrida, seja de qual distância for, pode ser um desafio constante na vida do corredor, influenciando diretamente na dedicação aos treinos. A corrida de 5 km, por exemplo, está associada à velocidade e explosão; ao passo que uma maratona de 42 km exige um grau de resistência e constância. Portanto, para que o atleta aperfeiçoe seu treinamento e sua técnica, ele deve buscar em qual modo de corrida se encaixa seu perfil, procurando benefícios para melhorar a coordenação motora e o nível de fortalecimento muscular.

Em toda atividade física, há uma maneira recomendável de se praticar o ato de correr, a qual é chamada “técnica de corrida”. No entanto, de acordo com Luz (2017), não se trata de uma técnica fácil, pois reúne um conjunto de fatores que implicam no resultado final; porém, as correções dos movimentos associadas à disciplina e à determinação, além da aplicação correta do tempo para o descanso, conduzem o atleta ao sucesso.

Existem alguns fatores decisivos que, quando aplicados corretamente, alteram de modo significativo o desempenho do corredor, entre eles, destaca-se a respiração. Segundo Leonardo Marmitt dos Santos (2013, p.1): “não há regras, como muita gente pensa, mas ela [a respiração] está diretamente relacionada ao condicionamento cardiorrespiratório de cada um”, diz o especialista. Para Talarico (2018), a respiração é essencial para que o corredor obtenha o rendimento desejável, pois ela está associada à obtenção de oxigênio, o qual proporciona

fôlego e resistência. Diversos especialistas demonstram que não existe uma padronização correta da respiração; existem formas de se inspirar e expirar o ar, que facilitam a prática da corrida. Para MARMITT (2013, p.1):

Tentar dar três passadas a cada inspiração e mais duas passadas para cada expiração condiciona o corpo a inalar mais oxigênio e a exalar mais dióxido de carbono.

O ciclo respiratório deve ser o mais constante e confortável possível. O ideal é correr em um ritmo em que o atleta possa respirar facilmente. Usar o “teste da conversa” para descobrir se as passadas estão apropriadas. O atleta deve ser capaz de falar sentenças completas, sem sentir falta de ar. Em seguida, reduz a velocidade se estiver faltando o ar; relaxa e diminui o ritmo, essa sensação ruim de sufocamento vai entrar nos eixos naturalmente (LOPES, 2018).

De acordo com Guerra (2016), além do condicionamento físico, o fortalecimento dos músculos que auxiliam o movimento respiratório – abdômen, diafragma, intercostais (entre as costelas) e paravertebrais (costas) – também permite uma melhora na respiração. Por isso, a busca por exercícios de fortalecimento para essa região nos treinos de musculação é fundamental. Respirar melhor é tão importante quanto difícil (pelo menos para os iniciantes) na corrida. Encontrar um meio (pelo nariz ou pela boca) e um ritmo confortável é bem pessoal, aprimorar a maneira como o corredor inspira e expira o ar é determinante para ir mais longe e mais rápido na atividade, seja qual for o seu objetivo.

Segundo Oliveira (2016), é por meio dessa ação involuntária (mas que, realizada no piloto automático, não é todo mundo que costuma prestar atenção) que se consegue o aporte necessário de oxigênio para a realização do exercício. Ainda segundo o autor, não existe um único padrão correto e a experiência é que ajuda a encontrar a respiração mais confortável na corrida. Pode ser até que o corredor já tenha escutado o contrário, mas respirando pela boca é possível inspirar mais oxigênio (garantindo o oxigênio necessário para realizar o esforço) e expirar uma quantidade maior de dióxido de carbono.

O corredor tem de buscar correr em uma velocidade em que consiga facilmente manter o ritmo respiratório escolhido. Além disso, deve realizar o “teste da conversa”, como já foi abordado, para descobrir se as passadas estão apropriadas: a ideia é poder falar sentenças completas sem sentir falta de ar. É necessário também realizar um bom trabalho de fortalecimento dos músculos que auxiliam o movimento respiratório – abdômen, diafragma,

intercostal e para vertebrais (costas) – é outra atitude que ajuda a encontrar uma respiração eficiente (GUERRA, 2016).

De acordo com Almeida (2014), existem exercícios que melhoram o condicionamento do diafragma, o músculo que separa o tórax do abdômen, e os músculos intercostais, que se situam entre as costelas e nos permitem inalar e exalar. A respiração que fazemos normalmente nos fornece oxigênio para as funções normais do corpo e quando estamos correndo nosso organismo precisa de mais energia. Pesquisadores do Centro de Medicina Esportiva e Performance Humana da Universidade Brunel, na Inglaterra, aferiram os níveis de fadiga dos músculos respiratórios e dos músculos das pernas de atletas em maratonas. Nesse estudo, eles encontraram uma ligação direta: aqueles corredores, cuja respiração era mais forte e rápida, mostraram maior fraqueza das pernas. Ou seja, quanto mais difícil for o trabalho dos músculos respiratórios, mais as pernas sofrem em uma corrida.

Visando atingir um padrão de excelência na execução dos movimentos, outro fator importante é a movimentação correta dos braços. Segundo Achcar (2017), o movimento dos braços é um dos principais pontos na corrida. Deve-se observar este movimento em coordenação com as pernas, no sentido no qual o corredor quer correr, os braços devem estar no sentido reto flexionado junto ao corpo, proporcionando equilíbrio e propulsão à frente. O ideal é que o atleta execute o movimento dos braços paralelo ao corpo, na mesma direção da corrida; assim, haverá uma menor resistência do ar durante o deslocamento.

Segundo Castanharo (2014), são poucos os corredores que costumam se preocupar com a quilometragem, ou o clima, geralmente, observando a pisada, a inclinação do tronco, o movimento das pernas. Uma parcela pequena percebe a posição dos braços e entende a importância da coordenação deste movimento. Deve-se correr com os cotovelos bem dobrados, com os antebraços quase que paralelos ao tronco e depois comparar com eles menos dobrados. Depois, deve-se correr com as mãos cruzando pela frente do peito, antebraços rodados para dentro, com cotovelos mais abertos e depois comparar com o oposto, ou seja, as mãos se afastando da frente do peito, antebraços rodados para fora e os cotovelos mais juntos. Cada ângulo a mais ou a menos é suficiente para mudar toda a compensação do corpo.

De acordo com Sera (2014), quanto menos o corredor afastar os braços do corpo, menos força será necessária para controlá-los por uma questão de alavancas. Além disso, quanto menos oscilações dos braços, menor será o gasto energético do corpo para manter seu centro de massa estável. Isso significa dizer que, a pessoa que corre com os braços mais

juntos ao corpo, teoricamente, vai se cansar menos do que quando corre com os braços mais afastados (lateral, anterior ou posteriormente).

Fortes (2014) demonstra que a posição dos braços afeta como corremos, mas provavelmente não da forma que a maioria espera, segundo um novo estudo de biomecânica da parte superior do corpo. O estudo conclui que o ideal pode ser o modo que já está sendo usado pelo indivíduo. Alguns cientistas e treinadores concluíram que "bombear" os braços, ainda que exija energia, reduz o custo metabólico total da corrida e auxilia no equilíbrio do corpo em movimento, aumentando a propulsão e gerando mais impulso para sair do solo. Balançar os braços facilita a corrida.

De acordo com o estudo "The Journal of Experimental Biology", pesquisadores da Universidade do Colorado convidaram 13 corredores adultos e experientes a colocarem seu tênis de corrida preferido e visitar o laboratório. Quando os corredores não balançavam os braços, conforme demonstram as mensurações biomecânicas, eles não conseguiam equilibrar o movimento das pernas. A parte superior do corpo começou a oscilar. Os corredores tropeçavam, aumentando os movimentos e consumo de energia (REYNOLDS, 2014).

Reynolds (2014) aponta que os cientistas observaram os braços como um fator decisivo para corredores. "O balanço normal dos braços é uma forma eficaz para neutralizar o movimento das pernas, disse Christopher J. Arellano, pesquisador de pós-doutorado dos Institutos Nacionais de Saúde na Universidade Brown e principal autor do estudo. "Obviamente, é improvável que alguém corra com as mãos na cabeça, mas queríamos ver o que aconteceria nesse caso", afirma Rodger Kram, professor de fisiologia integrativa na Universidade do Colorado, autor sênior do estudo. A resposta é que cada passada se tornava um pouco mais cansativa. Ao mesmo tempo, os resultados oferecem um incentivo surpreendente aos corredores, cujo balanço do braço pode ser peculiar. As descobertas do estudo enfatizam que não existe um jeito ideal único para balançar os braços, desde que o movimento ocorra, uma vez que a maioria das pessoas vai usar o balanço dos braços que seja mais eficiente para elas.

Castanharo (2014) explica que quando o assunto é corrida, o que vem a nossa mente é a imagem da frequência das pisadas ao solo. Indubitavelmente, é uma variante fundamental e que deve ser observada de forma criteriosa. A pisada com o médio pé, por exemplo, é uma técnica que, quando praticada, reduz a absorção do impacto, resultando na prevenção de lesões. Além disso, permite um deslocamento agradável e tênue e maior impulsão à frente.

De acordo com Tornioli (2016), usar o médio pé é a melhor maneira de ter uma corrida confortável e reduzir o risco de lesões. De acordo com o autor, estudos mais recentes indicam que aterrissar com o médio pé tem diminuído o impacto, reduzindo, assim, os riscos de lesões. Entretanto, os pesquisadores afirmam que cada um tem seu modo de correr, por isso há a necessidade de realizar adaptações graduais, uma vez que a aterrissagem pode causar problemas, considerando o impacto e o excesso de desgaste, que poderá ocasionar lesões no quadril e nos joelhos.

Para Bigarelli (2016), é possível observar alguns benefícios ao usar o médio do pé, tais como: velocidade, evitar lesões, impulsão à frente e disposição. Ao usar o médio pé, o impacto nas articulações e nos músculos é reduzido, transformando a sobrecarga em energia, proporcionando mais disposição ao corredor. Ainda segundo o autor, a aterrissagem com o calcanhar pode causar mais lesões, uma vez que a aterrissagem com o calcanhar resulta em impactos bruscos no joelho, pois, no momento do contato com o solo, os joelhos estão estendidos. Executando a pisada com o médio do pé, o corredor obtém um desempenho ideal, ganhando velocidade e impulsão, diferente do impacto inicial com os calcanhares, o qual retarda o movimento e reduz a velocidade do corredor, além de possibilitar a ocorrência de lesões.

Outro elemento importante da técnica de corrida é a cadência das passadas. A cadência das passadas pode ser entendida por meio da frequência dos passos por minutos. Pode ser alta cadência (quando há um grande volume de passadas por minuto) e baixa cadência (quando há um pequeno volume de passadas por minuto). Nesse sentido, quanto mais lenta for a passada, mais tempo o corredor ficará no ar e, quanto mais tempo ficar no ar, maior será o impacto quando aterrissar no chão. Levando em consideração que muitas lesões em corredores são provocadas pelo impacto, corredores experientes tendem a ter a frequência de passadas maior que os iniciantes. Correr numa alta frequência de passadas, por ser mais eficiente, consome menos energia do corredor. Isso proporciona algumas vantagens, tais como: aterrissagem mais próxima ao tronco, o que caracteriza uma corrida eficaz e com melhor absorção de impacto (CASTANHARO, 2016).

Castanharo (2016) demonstra que aumentar a cadência da corrida é fator essencial para diminuir o impacto em cada passada e reduzir os danos, principalmente nos joelhos. É necessário considerar que a cadência ideal está associada ao perfil do corredor, dessa forma é fundamental realizar as passadas de uma forma rápida, a fim de que a corrida se torne

confortável e que o pé aterrisse próximo ao tronco, sem ir muito para frente, facilitando a impulsão à frente.

O processo para aperfeiçoar a técnica de corrida demanda empenho, dedicação e persistência por parte do corredor. Um dos principais exercícios para a melhoria e aprimoramento da técnica é a prática dos educativos de corrida. Os educativos de corrida são exercícios que visam auxiliar os atletas a melhorarem o movimento utilizado para a corrida, o equilíbrio e a correta postura. Dessa forma, as capacidades físicas e motoras se tornam eficazes, proporcionando um menor desgaste muscular e cardiovascular, poupando energia, durante a execução das passadas. Entre os diversos exercícios educativos para corrida, destacam-se: saltitamento; sambinha; kick-out e o avanço (FURLANETTO, 2014).

Segundo Abrantes (2017), a postura é a integração de todos os princípios já mencionados anteriormente. O desempenho na corrida é definido por muitas variantes, das quais se destaca a postura, ou seja, nada mais é que o modo de posicionar o corpo durante a corrida pelo atleta. Durante a corrida, se o corredor não mantiver o alinhamento da coluna com os demais membros, o risco de lesões, o gasto de energia e o cansaço são elevados, o que influencia diretamente em sua performance. Ainda segundo a autora, diversos estudos demonstraram que a coluna é o principal elemento prejudicado, quando a postura da corrida está inadequada.

Frente ao exposto, a aplicação correta da técnica de corrida, visa atingir o padrão de excelência do condicionamento físico adequado, onde é possível perceber a importância do TFM para o desenvolvimento dos AAA inerentes ao militar, bem como o efeito deles na figura do líder.

Segundo o Manual de Treinamento Físico Militar (BRASIL, 2015, p. 2-4):

O TFM desenvolve requisitos básicos e atributos da área afetiva que estimulados e aperfeiçoados, irão atuar eficazmente no comportamento, exercendo papel fundamental na personalidade. São eles: Espírito de Corpo; Autoconfiança; Camaradagem; Cooperação; Coragem; Decisão; Dinamismo; Equilíbrio Emocional; Liderança; Resistência e Tolerância.

2.2 LIDERANÇA MILITAR

Em meados do século XX, diversos profissionais de áreas distintas como psicólogos, sociólogos, filósofos e militares debruçaram-se sobre o estudo do fenômeno da liderança. Entre as diversas teorias sobre o fenômeno da liderança, destacam-se quatro correntes de pensamento denominadas como: corrente centrada na figura do líder; centrada nos seguidores; centrada na situação e por fim a denominada corrente integradora (BRASIL, 2015).

A corrente centrada na figura do líder se baseia na ideia de que o líder é o resultado daquilo que faz, visto a partir do resultado de suas ações e qualidades. A corrente denominada centrada nos seguidores parte do princípio de que o líder é produto do grupo no qual está inserido, surgindo como um emergente representando o ideal daquele que os seguem. A terceira corrente de pensamento, chamada de centrada na situação, caracteriza-se por sua relativização da figura do líder, uma vez que a liderança passou a ser compreendida a partir da situação, considerando que a posição de líder independe de uma ação, de um lugar ou de um contexto específico. Por último, a corrente integradora irá considerar a liderança com possibilidades de integração entre os elementos de pensamento, levando em conta as características dos grupos, as modificações de contexto, e as situações diversas na relação entre os liderados e seu líder.

A corrente integradora aceita aspectos das correntes anteriores, levando em consideração tanto os fatores ligados à situação, quanto os componentes de caráter pessoal do líder e dos liderados. Demonstra, também, que a liderança surge por intermédio do tipo e da qualidade das relações funcionais que se estabelecem dentro do grupo, e que as competências, evidenciadas por um indivíduo, não têm, por si só, o poder de transformá-lo em líder. O prestígio do líder é consequência de sua participação ativa nos trabalhos ou nas postulações de determinado grupo social, aliada à demonstração de sua capacidade profissional e de suas características pessoais. Para liderar, o indivíduo precisa estar integrado ao grupo, participando de seus ideais e da preservação dos seus valores (BRASIL, 2015).

Observando as quatro correntes de pensamento, é possível perceber que a Corrente Integradora é a que mais se aproxima da definição de Liderança Militar. A definição de Liderança militar não se restringe, simplesmente, à autoridade ou comando de um chefe que representa um grupo; está diretamente relacionada ao empenho pessoal do líder na mobilização da motivação dos subordinados para que estes atuem conforme o interesse comum. Não se trata apenas do cumprimento mecânico de ordens, mas de um envolvimento pessoal, interior, nas tarefas realizadas, o qual recebe a denominação de comprometimento afetivo, pois engloba o campo dos valores, sentimentos e emoções humanas. Portanto, de acordo com o Manual de Campanha C20-10 (2015):

A liderança militar consiste em um processo de influência interpessoal do líder militar sobre seus liderados, na medida em que implica o estabelecimento de vínculos afetivos entre os indivíduos, de modo a favorecer o logro dos objetivos da organização militar em uma dada situação.

A liderança militar é um processo natural, porém a simples existência dela não determina seu sucesso. Mais do que exercer autoridade sobre militares subordinados, comandar é, essencialmente, saber lidar com pessoas, pois cada um possui traços de personalidades distintos, possui motivações, reações, necessidades, interesses e desejos, os quais vão além de suas atribuições formais e interferem diretamente no modo como será cumprida sua missão. Diante desses aspectos humanos, o comandante passa a atuar também na esfera informal do relacionamento interpessoal (BRASIL, 2002).

Trata-se da coesão dos vínculos estabelecidos entre o comandante e seus subordinados, em que a credibilidade e a confiança depositadas na figura do líder e o respeito adquirido pelo mesmo influem diretamente no cumprimento das missões. De acordo com o Manual de Campanha C20-10 (BRASIL, 2002), são três os pilares que norteiam a Liderança Militar: proficiência profissional; senso moral e traços de personalidade característicos de um líder e atitudes adequadas.

A proficiência profissional está associada à competência intelectual, emocional, ao conhecimento e ao condicionamento físico do líder, ressaltando a importância e a influência do TFM, para exercer as funções. O senso moral é o juízo de valor utilizado para trabalhar em prol da coletividade e da missão, visando o bem-estar do grupo. Ao passo que os traços de personalidade são as características e os valores que o líder possui. A atitude adequada é a maneira como o líder se comporta diante das situações. É a integração de uma conduta fundamentada na correção de atitudes com a aplicação dos valores nas atividades do dia a dia. É o exercício da liderança pelo exemplo e a prática constante da disciplina consciente.

É possível perceber que a integração dos três pilares proporciona ao líder os meios necessários para o exercício da liderança, pois reúne as competências do Saber, do Ser e do Fazer, instrumentos capazes de estabelecer uma relação de confiança e credibilidade, entre o comandante e os subordinados; o qual é observado segundo o Caderno de Instrução do Projeto de Liderança da AMAN (2013): para liderar é preciso ter credibilidade, conhecida como a chave da liderança, e esta é obtida através da confiança dos seus subordinados. O somatório destes aspectos possibilita ao líder a arte de comandar com proficiência, administrando corretamente e liderando, de forma adequada, seus homens.

A seguir, serão abordados alguns dos princípios de liderança fundamentais para o comandante; por meio da aplicação harmônica destes, juntamente com o esforço e bom senso do líder, é possível obter êxito em suas ações.

Conforme o Caderno de Instrução do Projeto de Liderança da AMAN (2013), serão chamados de Princípios de Liderança Militar: a) Conheça os indivíduos que estão sob suas

ordens e tenha interesse pelo seu crescimento profissional e bem estar. Observar o conhecimento das habilidades e da personalidade dos liderados (caráter e temperamento) permitirá a composição de equipes homogêneas, conforme suas capacidades. O mais importante é que os subordinados acreditem que os comandantes, em todos os níveis, estão a favor deles e não contra eles; b) Comunique-se com correção e eficiência. A comunicação é um processo essencial à liderança; está relacionada à transmissão de informações e ideias que só ocorre quando a mensagem é recebida e compreendida. Convencer os liderados a agirem de uma determinada maneira por intermédio de palavras e bons exemplos é a finalidade principal do canal de comunicação; c) Seja um permanente bom exemplo para os subordinados. É fundamental comunicar-se com as pessoas, utilizando de persuasão, a qual deverá estar respaldada pelos bons exemplos. O comandante é o principal responsável por tudo o que acontece, ou deixa de acontecer com a tropa que comanda.

O líder militar falará sempre a verdade, mesmo que num primeiro momento isto possa prejudicá-lo. Um comandante poderá cometer erros, mas não poderá ser identificado como um mentiroso pelos seus comandados. Nesta condição não conseguirá liderá-los.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante dos resultados obtidos a partir da revisão bibliográfica para o presente estudo, foi possível verificar a existência de vasto conteúdo acerca do tema técnicas de corrida e liderança, especificamente no que tange o contexto motivacional do militar e seu papel de líder e influenciador diante de seus liderados. Frente ao exposto foi possível observar diversas características que relacionam o exercício físico com o papel a ser desempenhado pelo líder. Uma vez que se considere que a fadiga e a indisposição podem vir a comprometer o desempenho e a produtividade de qualquer sujeito. No contexto militar, o líder será o responsável direto por tomar diversas decisões que irão definir o seu futuro e o de seus subordinados. Essa situação irá gerar uma grande carga de desgaste sobre o líder, fator que poderá prejudica-lo em sua tomada de decisão, caso o mesmo não se encontre em sua melhor forma, seja ela mental ou conforme estudado no presente projeto, física.

Uma vez que o líder consiga transmitir para seus subordinados a segurança de que está no controle da situação, e que, se necessário, encontra-se pronto para dar o exemplo frente a uma situação complicada, o mesmo terá maiores chances de inspirar e obter sucesso na condução e na apresentação de resultados frente a quaisquer adversidades. No contexto militar é importante que os liderados consigam visualizar em seu líder que o mesmo encontra-se em suas melhores condições físicas e que, se necessário, ele será o primeiro a cumprir as tarefas designadas para seus subordinados. Esse fator, além de inspirar o pelotão, irá influenciar diretamente nas relações interpessoais, uma vez que facilitará a constituição de um vínculo de confiança entre líder e subordinado.

O Departamento de Educação e Cultura do Exército Brasileiro (DECEX) lista alguns AAA e suas respectivas definições, sendo os principais relacionados à liderança e ao TFM, evidenciando a interdisciplinaridade entre eles. São eles apresentados abaixo:

a. Atitudes

1. As atitudes relacionadas a si mesmos

- Autoconfiança: agir com segurança e convicção nas próprias capacidades e habilidades, em diferentes circunstâncias. Está relacionada à atitude de iniciativa.

2) Atitudes relacionadas à convivência social

- Camaradagem: agir, relacionando-se de modo solidário, cordial e desinteressado com superiores, pares e subordinados, por meio da escuta empática e prestação de serviços.

- Cooperação: contribuir espontaneamente para o trabalho de alguém e/ou de uma equipe.

- Equilíbrio emocional: agir, controlando as próprias reações emocionais e sentimentos, para se conduzir de modo apropriado, nas diferentes situações.

- Lealdade: agir, sendo fiel a pessoas e grupos, considerando as necessidades da Instituição, de modo a inspirar confiança.
- Tolerância: respeitar as regras de convivência social; diferenças de gênero e de cultura; ideias, comportamentos e atitudes diferentes dos seus.
- Sociabilidade: agir, relacionando-se com outros por meio de ideias e ações de modo adequado, considerando os seus sentimentos e ideias, sem ferir suscetibilidades.

3) Atitudes relacionadas à atividade profissional

- Decisão: optar pela alternativa mais adequada, em tempo útil e com convicção, evitando a omissão, a inação ou a ação intempestiva.
- Iniciativa: agir de forma adequada e oportuna, em conformidade com as demandas da missão, sem depender de ordem ou decisão superior.
- Organização: desenvolver atividades profissionais de forma sistemática e metódica.
- Persistência: manter-se em ação continuamente, a fim de executar uma tarefa, vencendo as dificuldades encontradas.
- Responsabilidade: cumprir adequadamente as atribuições de seu cargo, função e posto, assumindo e enfrentando as consequências de suas atitudes e decisões.
- Tato: agir, na relação com as pessoas, sem ferir suscetibilidades.

4) Atitudes em relação ao Exército

- Coragem física: agir, de forma firme e destemida, em situações de ameaça à integridade física, no sentido do cumprimento da missão.
- Coragem moral: agir de forma firme e destemida, expondo-se perante a integridade física, no sentido do cumprimento da missão.
- Rusticidade: adaptar-se a situações de restrição e/ou privação, mantendo a eficiência.

5) Atitudes em relação ao conhecimento

- Criatividade: produzir novos dados, ideias e/ou realizando combinações originais, na busca de uma solução eficiente e eficaz.

b. Capacidades Morais

- 1) Disciplina consciente: capacidade que permite ao discente agir em conformidade com normas, leis e regulamentos que regem a Instituição, voluntariamente, sem necessidades de coação externa.

c. Valores

1) Aprimoramento técnico-profissional:

Esse aprimoramento contempla as áreas cognitivas, psicomotora e afetiva e é sedimentada com o exercício profissional de suas atribuições.

- 2) Disciplina (dever do militar) A disciplina é a rigorosa obediência às leis, aos regulamentos, normas e disposições. Pressupõe a correção de atitudes na vida pessoal e profissional. Exige a pronta obediência às ordens dos superiores e o fiel cumprimento do dever. (BRASIL, 2014, p. 25).

No início do presente trabalho, foram levantadas algumas questões a respeito do tema proposto. A seguir serão apresentadas as respostas obtidas durante a elaboração do projeto.

Evidencia-se, neste trabalho, que o TFM contribui para o desenvolvimento da liderança, pois este instrumento apresenta os AAA, que são competências do líder militar, fundamentais para o exercício da liderança. Por meio da aptidão física, o comandante de pelotão demonstra nível de preparo e comprometimento para com a sua tropa, estando presente com o pelotão e executando as atividades que ordena.

Por meio da prática dos exercícios físicos, o militar é capaz de desenvolver os AAA inerentes ao líder, tais como: coragem, autoconfiança, decisão, dinamismo, equilíbrio emocional, resistência, camaradagem, cooperação e direção. Constatou-se também que o TFM desenvolve outros AAA que influenciam, por exemplo, no combate. São eles: rusticidade e combatividade.

Correr bem não significa que o militar será um bom líder, mas a falta desse recurso atrapalha o desenvolvimento da liderança. Uma vez que o comandante não consiga acompanhar seu pelotão nas atividades, a liderança sobre os seus subordinados torna-se comprometida, pois a confiança é a base da credibilidade que um líder militar necessita para conduzir sua fração. O subordinado enxerga no comandante a referência imediata dos aspectos positivos e da correção de atitudes, desde que o líder exerça a prática dessas ações. Quando este vínculo afetivo não é estabelecido, o pelotão não absorve as decisões do comandante com segurança e não enxerga nele um líder.

O subordinado irá obedecer à ordem, respeitando a disciplina e a hierarquia. Porém, o comandante de pelotão não irá liderar seus homens, levando em consideração que o militar responsável não está executando as atividades que ordena, em conjunto com seu pelotão. O líder é capaz de despertar nos subordinados o espírito de cumprimento de missão e é com a motivação, estado de espírito e a vibração do comandante que o grupo obterá êxito nas missões.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente trabalho possibilitou uma análise sobre o tema da técnica de corrida e sua influência na liderança do comandante de pelotão. Através da revisão da literatura, foi possível obter uma compreensão acerca da constituição da técnica da corrida, e suas principais características e principais fatores de influência para obtenção de um bom desempenho. Da mesma forma, foi possível obter uma compreensão mais assertiva acerca da liderança militar, compreendendo com maior clareza quais linhas de pensamento constituem o fenômeno.

Abordar e pesquisar acerca da influência do exercício físico em um papel de liderança é de extrema relevância, uma vez que o militar passa grande parte de sua carreira em situações onde é extremamente exigido fisicamente. Essas situações, para um líder, irão influenciar diretamente na forma como o mesmo é visto e tratado por seu pelotão. No mesmo sentido, uma vez que o líder se encontre em boa forma física, poderá influenciar positivamente seus subordinados, inspirando-os, criando laços de confiança e de respeito. Essas situações de exigência física são parte da natureza de sua profissão, porém não são as únicas. É importante considerar que, além das ocupações comuns, como o trabalho por turno, excesso de horas de trabalho, e outras peculiaridades, o militar que exercer a função de liderança ainda será responsável direto por sua própria vida e de seus subordinados.

Não é possível constatar que um líder de pelotão, que obtenha um bom desempenho físico em sua prática de corrida, será, necessariamente, considerado um bom líder, uma vez que não é só a corrida que torna o militar um líder, existem outros instrumentos capazes de influenciar no fator liderança. São eles: a correção de atitudes, a disciplina intelectual, os bons exemplos, a confiança, a empatia, a transparência, entre outros.

Tanto no que tange ao TFM quanto ao aspecto de liderança, foi possível observar similaridades entre os valores contidos nos AAA em comum. Nos referidas semelhanças, destacam-se; coragem, autoconfiança, decisão, dinamismo, equilíbrio emocional, resistência, camaradagem, cooperação e direção.

Diante do estudo do tema, a priori, foram abordados de maneira distintas os aspectos relacionados ao TFM e a Liderança, por meio de dados manuais, referências e constatações. Após essa abordagem, foram conectados os elementos obtidos através da pesquisa, levantando os AAA presentes em comum, encontrados em ambos os assuntos.

A partir da experiência adquirida, ao longo dos cinco anos de formação, com as atividades praticadas, nos períodos disponibilizados para a prática do TFM, que vão desde

uma corrida em forma, conduzida com canções militares vibrantes, até a realização de uma exaustiva ginástica básica, observei que o condicionamento físico adequado do comandante de pelotão não significa apenas uma qualidade individual do militar, mas um instrumento que emana sua liderança perante seus subordinados, construindo um pelotão coeso, que enxerga no seu comandante um exemplo a ser seguido. Além disso, outra experiência que tive, foi durante a realização do meu Curso Básico Pára-quedista. Percebi que, por meio dos exercícios físicos, o militar desenvolve AAA essenciais para o cumprimento das missões. Aprendi a suportar a dor e lidar com ela; superei meus limites e descobri que posso ir além; aprendi que a mente domina o corpo, elemento que considere fundamental para o desenvolvimento de uma boa liderança, uma vez que como subordinado, pude testemunhar a força do exemplo.

Atualmente, na EsPCEEx e na AMAN, o TFM é dividido em TFM I, TFM II e TFM III. Para cada um deles é atribuído 0,5 ao peso do grau que irá para a nota da média anual do aluno e do cadete. Sugiro o aumento deste peso para 1,0, pois, além de se tratar de uma atividade essencialmente militar, como visto nos capítulos anteriores, o TFM desperta no militar o comprometimento deste para alcançar os maiores índices. Com este aumento, o militar terá mais estímulos para desenvolver e melhorar seu condicionamento físico, obtendo, dessa forma, uma melhor performance, atingindo, dessa forma, um grau qualificado para sua nota de ano.

Na AMAN, o militar atleta, que obtém o grau maior ou igual a 7, recebe 2 pontos na referida disciplina TFM I, II, ou III. Dessa forma, cria-se um ambiente propício para que o militar se mantenha na zona de conforto, pois atualmente, em vez de treinar para a obtenção da nota máxima, grau 10, ele pode se preparar para o grau 8,0 e obter o mesmo grau 10. Sugiro, portanto, a redução para 1,0 ponto de recompensa, visto que dessa forma o militar irá dispor mais tempo para o TFM, com isso, obterá um melhor condicionamento físico e isso influenciará diretamente no seu desempenho como líder.

Outra sugestão apresentada diante do exposto, seria a possibilidade de desenvolver o espírito de corpo desde o início da formação na EsPCEEx, criando competições de TFM âmbito subunidade, com premiações do tipo (dispensas, folga na escala de serviço, etc.), a fim de estimular os militares a trabalharem juntos e coesos, visando o desempenho do pelotão. Sugere-se o incentivo constante da prática do TFM, acompanhando o crescimento dos militares, por meio do aumento progressivo das cargas das atividades, de modo que os militares obtenham uma melhor adaptação e, dessa forma, o subordinado veja seu comandante de pelotão presente.

Devido a relevância do tema, considera-se de extrema importância a continuidade da pesquisa, especificamente, no período de exercício da função de liderança, a fim de verificar com mais clareza as questões levantadas, nesse trabalho. Recomenda-se para pesquisas futuras o diálogo com outras áreas de conhecimento como a medicina e enfermagem, visando a prevenção de lesões relacionadas ao desgaste físico, assim como a psicologia para analisar os efeitos dessas exigências no âmbito militar, a fim de fomentar a discussão e obter maiores recursos de inovação para a compreensão da relação entre esses fenômenos.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS. Seção de Liderança. **Caderno de instrução de Liderança Militar**. Resende: Acadêmica, 2013.

ACHCAR, Andrei. **Como melhorar a técnica de corrida: o caminho mais rápido e mais fácil**. 2017. Disponível em: <<http://corridaperfeita.com/como-melhorar-a-tecnica-de-corrida/>>. Acesso em 28 de maio de 2019.

BRASIL. Ministério da Defesa. **C 20-20: Treinamento Físico Militar**. Brasília: 2002.

BRASIL. Ministério da Defesa. **EB20-MC-10.350: Treinamento Físico Militar**. Brasília: 2015.

BRASIL. Ministério da Defesa. **C 20-10: Liderança Militar**. 2. Ed. Brasília: EGGCF. 2011.

CASTANHARO, Raquel. **Qual a importância do movimento dos braços no rendimento da corrida?**. 2014. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2014/07/qual-importancia-dos-movimentos-dos-bracos-no-rendimento-da-corrida.html>>. Acesso em 15 de maio de 2019.

FURLANETTO, Renan. **5 exercícios educativos para turbinar sua corrida**. 2014. Disponível em: <<https://www.ativo.com/corrída-de-rua/treinamento-de-corrída/5-educativos-para-turbinar-sua-corrída/>>. Acesso em 2 de maio de 2019.

LUZ, Gustavo. **Descansar mais, treinar menos: evolução na corrida passa pela boa recuperação**. Globoesporte.com, 2017. Disponível em: <<https://globoesporte.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/descansar-mais-treinar-menos-evolucao-na-corrída-passa-pela-boa-recuperacao.ghml>>. Acesso em: 01 de Jun. de 2019.

SOUZA, Pedro Paulo Duarte. **Respiração na corrida**. Rumocertojf, 2015. Disponível em: <<https://rumocertojf.com.br/respiracao-na-corrída/>>. Acesso em: 01 de Jun. de 2019.

ARAGÃO, Tiago. **A evolução na corrida**. Tiagoaragaoblog.wordpress.com, 2015. Disponível em: <<https://tiagoaragaoblog.wordpress.com/2015/10/19/a-evolucao-na-corrída/>> Acesso em: 01 de Jun. de 2019.

ABRANTES. Carolina. **Saiba como respirar melhor durante sua corrida**. Webrun. 2018. Disponível em: <<https://www.webrun.com.br/89603-2/>>. Acesso em: 01 de Jun. de 2019.

LOPES. Pedro. **Como a corrida te deixa mais forte psicologicamente**. Ativo.com, 2018. Disponível em: <<https://www.ativo.com/corrída-de-rua/treinamento-de-corrída/corrída-ajuda-uma-pessoa-a-ficar-mais-forte/>> Acesso em: 01 de Jun. de 2019

TORNIOLI. Lucas. **Aterrissagem com o médio pé: veja os benefícios**. Ativo.com, 2016. Disponível em: <<https://www.ativo.com/corrída-de-rua/iniciantes/aterissagem-com-o-medio-pe-veja-os-beneficios/>> Acesso em: 01 de Jun. de 2019.

REYNOLDS. Gretchen. **Estudo avalia qual a posição correta dos braços durante uma corrida**. Noticias.bol.uol, 2014. Disponível em: <<https://noticias.bol.uol.com.br/ultimas->

[noticias/ciencia/2014/08/11/estudo-avalia-qual-e-a-posicao-correta-dos-bracos-durante-uma-corrída.htm](https://noticias.ciencia/2014/08/11/estudo-avalia-qual-e-a-posicao-correta-dos-bracos-durante-uma-corrída.htm). Acesso em: 01 de Jun. de 2019.