

CORRIDA DE RUA: UMA ANÁLISE DE BENEFÍCIOS SOBRE A CONCEPÇÃO DOS CORREDORES DO MUNICÍPIO DE RIO BRANCO DO SUL

Gusthapon dos Santos Vieira da Silva¹, Cynthia Maria Rocha Dutra².

1- Acadêmico do curso de Educação Física, Bacharelado, da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);
2- Educação Física, Profª. Drª Cynthia Maria Rocha Dutra da Universidade Tuiuti do Paraná.

Contato: gusthaponvieira@gmail.com cynthia.dutra@utp.br

RESUMO:

O presente estudo objetivou analisar os benefícios da corrida de rua sobre a concepção dos corredores do município de Rio Branco do Sul, e também identificar a importância da modalidade na sociedade. Para favorecer a compreensão a respeito do tema, foi aplicado um questionário composto por 9 questões fechadas e 1 questão semiaberta aos indivíduos avaliados. Participaram deste estudo (n=80) corredores, sendo (57 mulheres e 23 homens) que responderam ao questionário, os dados coletados foram agrupados em porcentagem. Ao se constatar com a concepção dos indivíduos sobre a modalidade corrida, contemplase a importância da prática. Diante dessas constatações, observa-se que há uma satisfação na prática da corrida. De modo geral, seus benefícios vão de encontro a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, também a satisfação do bem estar físico e psicológico. Além disso, ainda se observou que há uma socialização entre os praticantes da corrida de rua, juntos compartilham experiências e situações da modalidade. Portanto, essa prática influencia requisitos importantes para os corredores, contribuindo na prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida, corrida de rua, benefícios.

ABSTRACT:

The present study aimed to analyze the benefits of the street race on the design of the corridors of the city of Rio Branco do Sul, and also to identify the importance of the modality in society. In order to promote understanding about the subject, a questionnaire composed of 9 closed questions and 1 semi-open question was applied to the individuals evaluated. Participants in this study (n = 80) were runners, being (57 women and 23 men) who answered the questionnaire. When it is verified with the conception of the individuals about the race modality, it is contemplated the importance of the practice. Given these findings, it is observed that a satisfaction in the practice of the race. In general, its benefits go against improving the quality of life of individuals, as well as the satisfaction of physical and psychological well-being. In addition, it was still observed that there is a socialization among street racing practitioners, together they share experiences and situations of the modality. Therefore, this practice influences important requirements for the corridors, contributing in the prevention of diseases and improvement of the quality of life.

Keywords: Quality of life, street racing, benefits.

INTRODUÇÃO

Atualmente, verifica-se que o termo qualidade de vida está presente e ligado diretamente à condição de vida das pessoas. Isto leva em consideração algumas áreas do indivíduo, como na saúde, no seu estado econômico, desempenho social, expectativa de vida, envelhecimento BARBANTI (1990).

A qualidade de vida é vista como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no âmbito da cultura e sistema de valores no quais vive e em relação as suas metas, expectativas, padrões e ansiedades (WHOQOL, 1994) que deve ser considerada a partir da percepção individual de cada um (GILL; FEISNTEIN, 1994). Em verificação da etimologia da palavra qualidade, ela deriva de “qualis” [latim] que significa o modo de ser característico de alguma coisa, ou seja, ao se referir sobre qualidade de vida, crê-se que relata sobre algo bom e positivo (SANTIN, 2002).

Dentro desta perspectiva, nota-se que os indivíduos buscam a qualidade de vida para o seu bem-estar, sendo assim, pode-se observar que isto está relacionado à saúde. A ONU (Organização Mundial da Saúde, 1992) define a saúde da população em geral, sendo completa e coletiva, não apenas pela ausência de doença ou enfermidades, mas seguindo de uma satisfação física, mental e social (SEGRE; FERRAZ, 1997).

Entretanto, a ausência de saúde, liga-se à falta de atividade física, que pode acarretar em alguns tipos de risco nas pessoas. Segundo Mendes (2008) “O sedentarismo é considerado um importante fator de risco alterável para as doenças cardiovasculares (DCV)”.

Em concordância Lee et al. (2012) citam que a estima-se das doenças cardiovasculares são de que 6% e os casos de diabetes tipo 2, são de 7% no mundo em consequência da inatividade física. No Brasil as doenças crônicas representam 60% do total de doenças (MALTA, 2009), onde a predominância de sedentarismo no tempo livre é alta independente do grupo etário (FLORINDO, 2006). O impacto dessa relação sobre os custos com saúde é alarmante, pois ao menos um terço dos custos com doença cardíaca, câncer de cólon e osteoporose estão associados à inatividade física (GARRET et al., 2004) 17. No Brasil, se a prevalência de sedentarismo fosse 50% menor que a atual, poderia haver economia de USD\$ 1,14 bilhões dos recursos em saúde devido ao menor número de internações por DM2 e pelo menor uso de medicamentos para diabetes e hipertensão (BIELEMANN; KNUTH; HALLAL, 2010). Desta maneira, quem não pratica nenhum tipo de atividade, está predisposto a comprometer as funções do organismo, que facilitam o aparecimento de enfermidades.

Para evitar esses fatores de risco, é indicado que os indivíduos iniciem a prática de atividade física regular, que pode ser executada em lugares fechados ou abertos, tais como: academias, clubes ou em parques, contribuindo de modo positivo para o indivíduo, além de aumentar o seu rendimento físico (MENDES, 2008).

A respeito disso, considerando, os locais abertos são mais visitados pelas pessoas, onde cada vez mais depara-se uma ascendência pela busca da prática de atividade física ao ar livre, em especial a corrida (RIBEIRO, 2014, p. 11). A propósito, de acordo com Kerr (1979, p. 50) a corrida é um movimento natural do ser humano, exercício aeróbico, podendo ser praticado em conjunto ou individualmente. Sua prática, em locais ao ar livre tem-se a sensação de liberdade e interação social.

Sua trajetória teve sucesso com as famosas maratonas olímpicas, realizadas em grandes quantidades de pessoas, seu surgimento veio da Inglaterra no século XVIII e ganhou maior popularidade no final do século XIX nos Estados Unidos, deste modo, ao longo do tempo a corrida foi ganhando cada vez mais espaço e se popularizando em todo mundo (GONÇALVES, 2007).

Dessa forma, Centenas de corrida são realizadas todos os anos, além das maratonas, existem as corridas de rua com menor quantidade de quilometragem de 5 a 100 km, de modo geral a população participa dessas competições juntamente com os atletas de elite (GONCALVES, 2007).

Percebe-se que a corrida mobiliza cada vez mais participantes, sejam eles atletas ou não, que se sentem motivados, pelo número de adeptos, das mais diversas faixas etárias, que podem se adequar às modalidades, de acordo com a distância do percurso.

De acordo com Euclides, Barros, Coelho (2016) não há dúvida nenhuma, a corrida é uma das atividades físicas mais praticadas pelos seres humanos, é um exercício vigoroso, pois exige do praticante bastante esforço físico nas provas e nos treinos. Contudo é capaz de produzir benefícios para a saúde, também promovendo a qualidade de vida, integração social e valores (SALGADO, 2016, pag. 23).

A partir dessa contextualização, apresenta-se a problemática deste estudo, que é: Qual a influência da corrida de rua na qualidade de vida de corredores do município de Rio Branco do Sul?

A justificativa do ponto de vista acadêmico que motivou esse estudo foi explorar a modalidade, analisar a influência da corrida de rua, bem como a percepção dos seus benefícios. Do mesmo modo, justificando-a do ponto de vista da sociedade, se a corrida pode contribuir para a melhora da qualidade de vida dos corredores e também, destacar o bem-estar

e a saúde física e, finalizando em relação ao ponto de vista da Educação Física, avaliou-se se essa prática contribui para mais uma pesquisa na área;

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se enquanto pesquisa quantitativo e quantitativo, caracterizada como descritiva comparativa a partir de questionário. Os dados coletados foram agrupados em relação ao total das respostas em porcentagem (%) e à análise interpretativa foi fundamentada nos autores do referencial teórico.

Amostra

A amostra foi composta por 80 corredores da população do município de Rio Branco do Sul. Fizeram parte da amostra 23 homens e 57 mulheres.

Instrumentos e Procedimentos

Como instrumento, fez-se uso de um questionário, composto por 9 questões fechadas e 1 questão semiaberta. Os dados coletados foram submetidos à análise estatística descritiva, com o auxílio do *software Excel*. Para a coleta dos dados foi explicitado o objetivo da pesquisa aos indivíduos que fazem a prática da corrida. Após esse procedimento foram aplicados os questionários.

Análise Estatística

Os resultados dos dados levantados são apresentados em percentuais e frequência de respostas. Para a comparação entre os momentos, foi utilizado um modelo linear generalizado (GLM), com $p < 0,05$. Para todas as análises foi utilizado o software *PASW 18.0*. Para montar os gráficos fez-se uso do *Microsoft Office Excel 2010*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As características dos participantes estão demonstradas na tabela 1.

Tabela 1 – distribuição da amostra total ($n = 80$)

	Variáveis	Percentual (%)
Idade	16 a 25 (anos)	16

	26 a 35 (anos)	30
	36 a 45 (anos)	44
	46 a 55 (anos)	10
	Mais de 55 (anos)	0
Sexo	Feminino	71
	Masculino	29
Tempo de Treinamento	Menos de 6 meses	19
	Entre 6-12 meses	19
	Entre 12-36 meses	50
	Entre 37-60 meses	6
	A mais de 60 meses	6

De acordo com a tabela 1 observa-se que 44% têm idade entre 36 a 45 anos, enquanto que 30% responderam ter 26 a 35 anos de idade. Aqueles com idade entre 16 a 25 anos apenas 16% responderam. 10% correspondem às pessoas de 46 a 55 anos e não houve respostas de indivíduos com mais de 55 anos. Em relação ao sexo verifica-se que 71% são mulheres e 29% são homens.

Diante das respostas obtidas, nota-se com maior frequência a participação dos indivíduos mais jovens e de meia idade. Esse resultado também é identificado e justificado por Ribeiro (2014, pag. 34) o qual ressalta que “A melhora da saúde é vinculada com a busca da aptidão física por parte dos jovens e ao aumento da expectativa de vida dos sujeitos de meia idade”. Contudo, identifica-se também, que as mulheres vêm conquistando seu espaço nas práticas desportivas, buscando hábitos mais saudáveis, sendo assim, de acordo com Argento (2010) “Mudar os hábitos de vida pode ser o primeiro passo para se ter uma existência longa, com qualidade e autonomia”.

Por outro lado, observamos que não houve resultado nos indivíduos acima dos 55 anos, pois se sabe que a idade cronológica influencia diretamente na saúde e na funcionalidade das pessoas. A respeito disso, Santos e Knijnik (2006) ressalta que “Ao longo da vida passamos por diversas transformações biológicas, psicológicas e físicas”. Neste mesmo pensamento, Argento (2010, p. 15) descreve que “ocorre decréscimo nos processos fisiológicos e do sistema neuromuscular, para tanto, é importante desenvolver um treinamento com resistência moderada com o intuito de contribuir na melhoria da saúde e no processo de envelhecimento”.

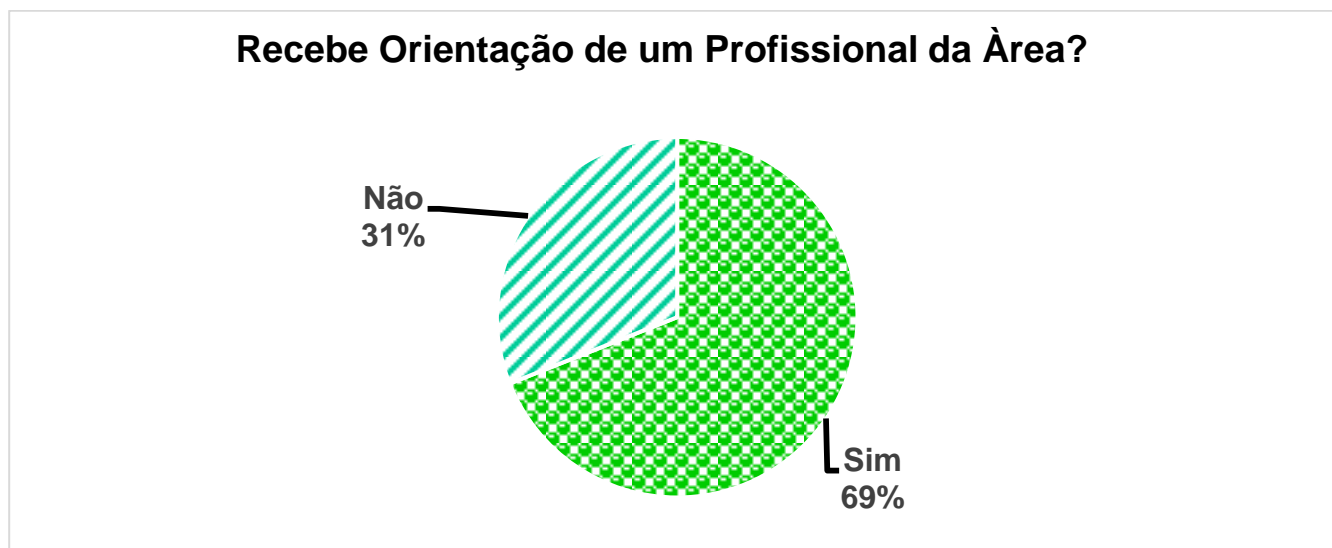
Desta forma, percebe-se que a falta de interesse por parte das pessoas acima dos 55 anos de idade se deve a própria condição funcional do corpo, que com musculatura mais atrofiada, entre outras mudanças no organismo, tende a se manter na inatividade.

Sobre o tempo de treinamento visualiza-se que, 50% dos entrevistados responderam que correm entre 12-36 meses, enquanto que 19% responderam que correm menos de 6 meses, também 19% responderam que correm entre 6-12 meses. Já as alternativas entre 37-60 meses e a mais de 60 meses obtiveram o mesmo resultado, totalizando 6% cada um deles.

Observa-se que atualmente a prática da atividade física vem aumentando no decorrer dos anos; corroborando com o encontrado nesse estudo e, enfatizado o tempo até 36 meses que apresenta 88% dos indivíduos iniciaram a corrida de rua, desta forma, isto pode-se levar em consideração, que houve uma mudança de hábitos de vida das pessoas, ou seja, os indivíduos estão ativos fisicamente. Nesta perspectiva, Gonçalves e Alchieri (2010, p. 02) descreve que “Vários estudos epidemiológicos têm demonstrado que indivíduos fisicamente ativos vivem mais que indivíduos sedentários e têm menor propensão a desenvolver vários tipos de doenças crônicas”. Deste modo, a vida ativa influencia diretamente na saúde física do indivíduo, prevenindo de fatores de risco. Contudo, quando iniciada, melhora as capacidades físicas, contribui para o funcionamento dos sistemas fisiológicos e manutenção dos órgãos vitais do organismo. De acordo com Gonçalves (2007) “O treinamento com distâncias longas melhora três aspectos do metabolismo aeróbio: Débito cardíaco; Controle da distribuição sanguínea; Controle da Taxa de mobilização de glicogênio nos músculos”.

Figura 1 – resultados da verificação se recebe orientação de um profissional da área

Diante dos resultados obtidos na figura 1, nota-se que 69% dos questionados responderam que recebem orientação de um profissional da área, já 31% responderam que não recebem.



Como Você Adquire seus Treinos de Corrida?

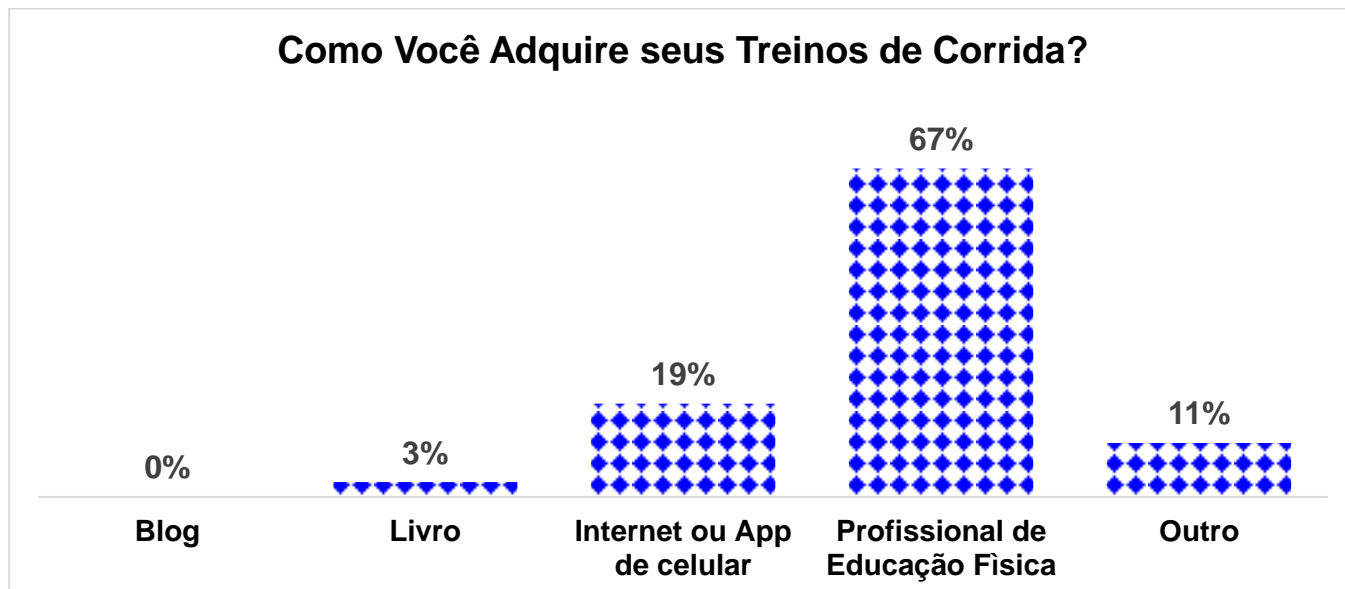


Figura 2 – resultados da verificação como os treinos são adquiridos

Na figura 2 observa-se que 67% dos indivíduos responderam que adquirem seus treinos de corrida com os profissionais de Educação Física, enquanto 19% responderam que adquirem os treinos pela internet ou aplicativo de celular. Já 11% responderam à alternativa (outro), 3% responderam livro e na alternativa (blog) não houve nenhuma resposta.

De acordo com as respostas acima, identifica-se que os indivíduos confirmam a presença de um profissional de educação física na sua prática esportiva. Segundo Goncalves (2007) relata que as pessoas buscam a bem-estar físico e qualidade de vida, além disso, elas se interessam também pelo bom desempenho nas corridas e prevenção de lesões, portanto a orientação adequada de um profissional de Educação Física nos treinos contribui de forma positiva para os praticantes. Com isto, observamos tamanha importância do profissional e também o aumento dessa prática, que, reflete no hábito de vida das pessoas.

De acordo com as respostas sobre os treinos sem orientação, os indivíduos buscam treinamentos em internet, aplicativos de celular, livros e até mesmo com outros corredores, ou seja, conforme os questionados responderam, têm-se “troca de experiência” e “conheço o meu limite\corpo”. De certa forma, isto pode comprometer seu estado físico. Segundo Wagner (2013, p. 09) “Sem um bom conhecimento nessa área e sem uma boa supervisão de um professor capacitado, a realização da atividade pode não ser benéfica para o praticante ou não tão benéfica quanto poderia ser”.

Do mesmo modo, Goldner (2013) relata que “Praticar atividade física e desenvolver-se não é sentir dores, é respeitar seu nível de aptidão para aquela pratica de atividade física é

importante para não exceder seus limites corporais e provocar possíveis lesões, causando assim efeito inverso ao esperado”.

Tabela 2 – resultados sobre melhora da autoestima e da qualidade do sono ($n = 80$)

Variáveis		Percentual (%)
Percepção de melhora da Autoestima	Sim	94
	Não	6
Percepção na melhora do sono	Sim	88
	Não	12

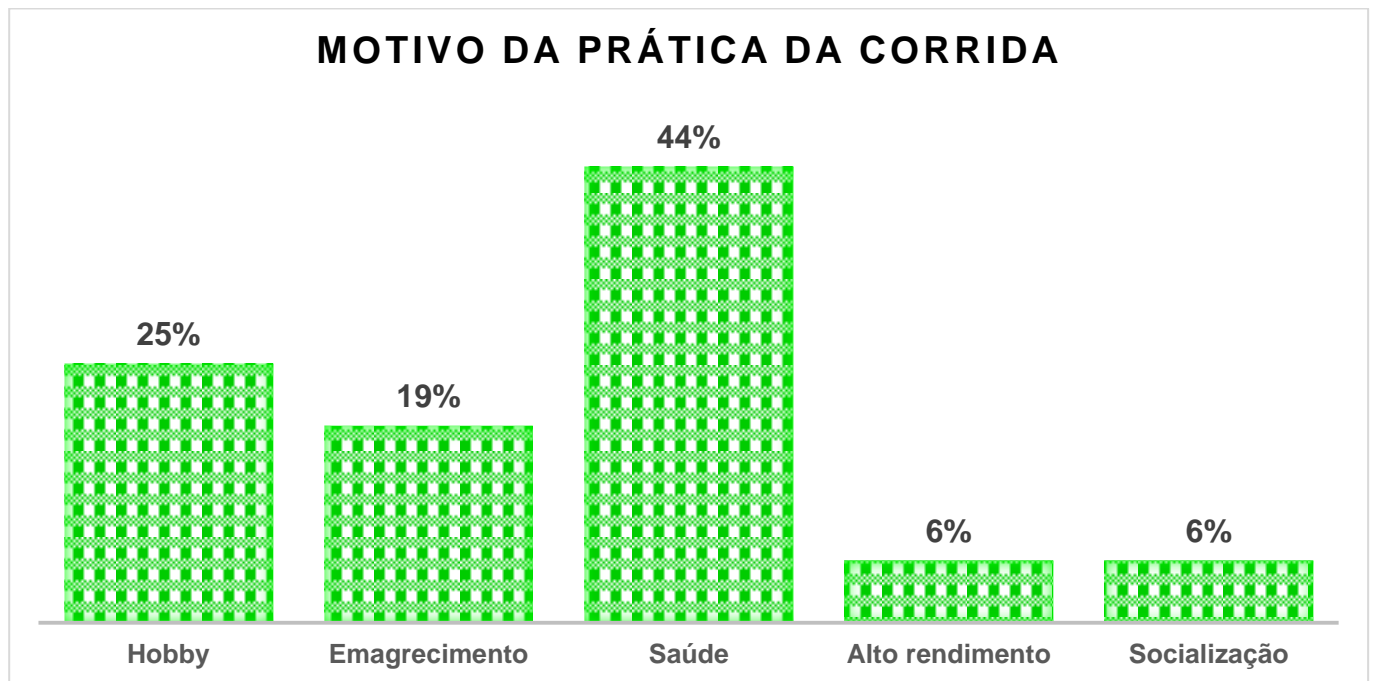
Com base na tabela 2, observa-se que 94% dos indivíduos responderam que notou mudança na sua autoestima, já 6% responderam que não tiveram mudança. Sobre a melhora da qualidade do sono, 88% dos questionado responderam que tiveram mudança no seu sono, já 12% responderam que não tiveram mudança.

Diante das respostas obtidas acima, os indivíduos responderam que tanto a autoestima quanto o sono, obtiveram mudança, ou seja, perceberam melhorias nesses temas. De acordo com Barbanti (1990) “A atividade física pode trazer extraordinários benefícios mentais se praticada sem exageros”.

Contudo, ainda se identificam, alguns indivíduos que não perceberam mudanças na autoestima e no sono, isto pode estar associada ao dia a dia das pessoas, preocupações, excesso de trabalho e estado emocional. Neste pensamento, Truccolo, Maduro e Feijó (2008) relatam que “A atividade física permite, desta forma, melhorar os níveis de autoestima, através do desenvolvimento de competências e de estratégias mais adequadas à resolução com sucesso de determinadas tarefas.

De modo geral, essas percepções são importantes, pois esses fatores estão relacionados à qualidade de vida, portanto o bom planejamento do dia a dia para realização das tarefas contribui de forma benéfica para as pessoas.

Figura 3 – resultados do motivo da prática da corrida



De acordo com a figura 3 acima, pode-se identificar que, 44% dos indivíduos responderam que correm por saúde, 25% responderam que corre por hobby, ou seja, por que gostam. Já 19% dos questionados assinalaram a alternativa emagrecimento e a alternativa, alto rendimento e socialização, ambas, tiveram 6% de resultado.

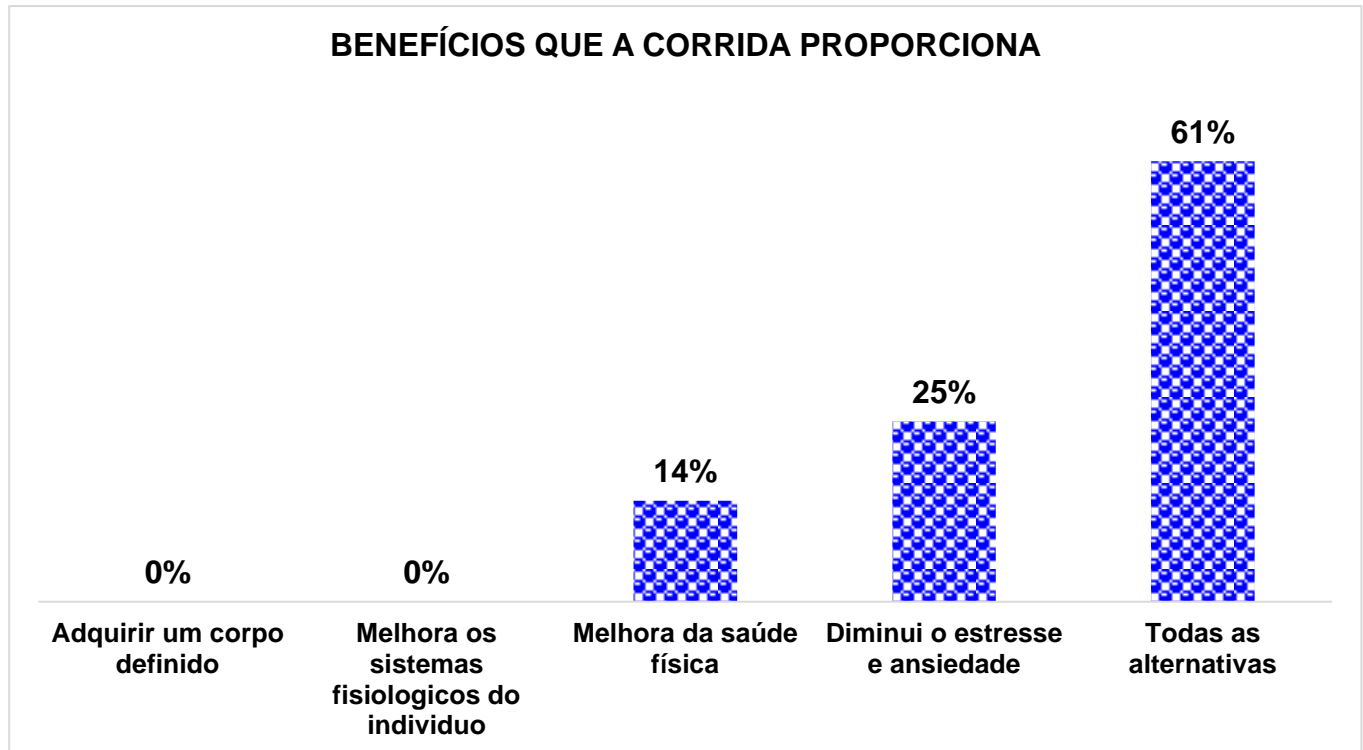
De modo geral, observa-se que as pessoas têm objetivos diferentes, porém, com maior relevância a saúde. Sendo assim, quando se tem um estilo de vida inativo, pode facilitar o acometimento de algumas doenças, como a obesidade, hipertensão e estresse. Desta forma, as evoluções tecnológicas ocupam as pessoas para um estilo de vida sedentário, refletindo diretamente na saúde, ocasionando essas patologias (SOUZA, 2011). Sugere-se que, o indivíduo deve buscar por algum esporte que lhe satisfaz.

Nesta perspectiva, de acordo com os resultados dos indivíduos que gostam de correr, a mesma está associada com a satisfação e alegria pela prática do esporte, desta forma, ocorrem também, alguns processos endócrinos durante a prática, (BARBANTI, 1990) corrobora que, durante a atividade física o fluxo sanguíneo é aumentado, e nesta ocasião tem-se a liberação de hormônios, como a endorfina, que no sangue, encontra-se numa concentração elevada, refletindo na satisfação do indivíduo, principalmente na corrida. Neste pensamento e animo das pessoas, é possível contagiar outros corredores. Portanto, a corrida proporciona amizades e facilitam as relações sociais, do mesmo modo, o compartilhamento das experiências, das dificuldades e de hábitos pela prática do esporte (RIBEIRO 2014, p. 35, 36). Para o mesmo

autor ainda descreve sobre as pessoas, que com personalidades diferentes, buscam o interesse de vencer a si mesmo ou as competições.

Embora, essa competitividade, a corrida também é exercício aeróbico capaz de promover perda de peso, sendo assim, é interessante enfatizar, que “Os exercícios físicos aeróbios e regulares representam um componente importante em qualquer programa de emagrecimento”. Mendes (2008, p. 112).

Figura 4 – resultados sobre a pergunta de quais os benefícios que a corrida lhe proporciona

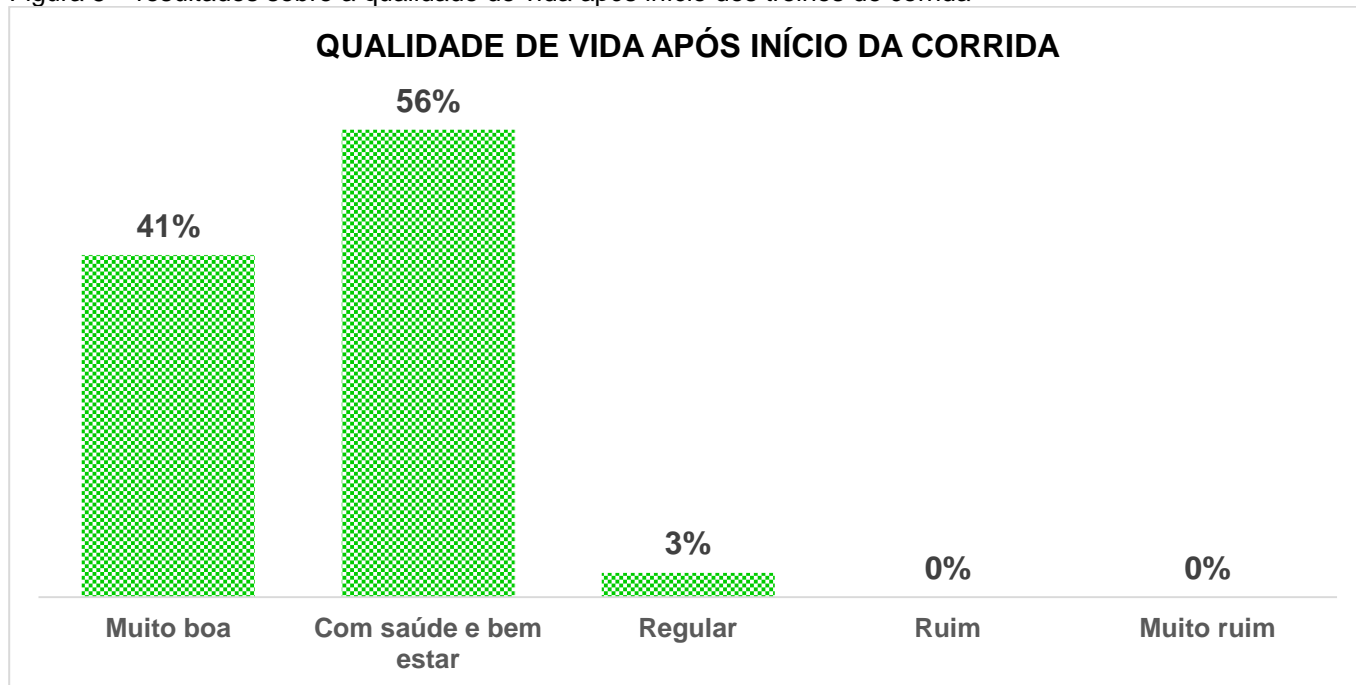


Visualizando a figura 4, em relação aos benefícios que a corrida de rua proporciona aos indivíduos, 61% responderam no seu ponto de vista que, todas as alternativas situadas acima na figura contribuem para o benefício dos mesmos, já 25% dos questionados responderam que o benefício percebido foi a diminuição de estresse e ansiedade. Em quanto 14% responderam a alternativa, melhora na saúde física. Já as alternativas, adquirir um corpo definido e melhora do sistema fisiológico do indivíduo, não obtiveram respostas.

Identificando esses resultados, observamos que, de fato, os indivíduos tiveram a percepção dos benefícios que a corrida proporciona. Sabe-se que a mentalidade das pessoas vem mudando em relação a pratica esportiva. Desta forma, tem-se o aumento de praticantes na corrida, e em consequência os benefícios fisiologicamente, socialmente e psicologicamente aos indivíduos (SOUZA 2011, p. 10). Do mesmo modo, mais especificamente, esses pontos

positivos também se referem à redução de ansiedade, aumento da autoestima, sensação de bem-estar e redução de depressão BARBANTI (1990, p. 87).

Figura 5 – resultados sobre a qualidade de vida após início dos treinos de corrida



Diante dos resultados obtidos, situados acima na figura 5, identifica-se que 56% dos questionados, avaliaram sua qualidade de vida, com saúde e bem-estar, 41% avaliaram muito boa, 3% como regular. E as alternativas ruim e muito ruim não houve resposta.

Do modo geral, observa-se que os indivíduos estão com a sensação de melhoria da qualidade de vida, quando que questionados, se sentem em boas condições físicas e se auto avaliaram com saúde e bem-estar físico. De acordo com GOLDNER (2013) ressaltam que “A relação do bem-estar físico, que adentra sobre outros aspectos, é íntima ao bem-estar social, é o maior exemplo que seres aptos a desenvolverem suas atividades são mais bem relacionados com a sociedade”. Sendo assim, existe um incentivo externo de colegas. De acordo com Truccolo, Maduro e Feijó (2008, p. 05) afirma que, não são as alterações adquiridas no corpo, mais sim a vivencia em grupo, socialização e ao bem-estar das pessoas. Ainda, prescrevem sobre, o fortalecimento dos músculos, principalmente dos músculos, controle de glicemia, do peso, pressão arterial e melhoria de autoestima.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados pode-se inferir que o objetivo geral desse estudo foi atingido, pois foi possível por meio dos questionários, verificar-se que de modo geral demonstraram satisfação na prática da corrida, o que é um fator que pode ser positivo para evitar agravos à saúde física, além daqueles conhecidos pelas alterações fisiológicas decorrentes do treinamento aeróbio. Ainda se observou a satisfação de bem estar e melhoria da qualidade de vida por parte dos indivíduos.

Infere-se também que há uma socialização entre os praticantes da corrida de rua, quando que juntos, compartilham experiências e situações da modalidade. Este fato evidencia que esta atividade física influencia de modo geral nas pessoas, seja fisicamente e psicologicamente. Sendo assim, a busca pela prática e a permanência nessa modalidade só tem a progredir.

Portanto, sugere-se que essas constatações sejam mais divulgadas para haver maiores adesões buscando contribuições para a saúde da população e que sejam realizadas mais pesquisas acerca deste tema.

REFERÊNCIAS

- 1- ARGENTINO, R. S. V. **Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso.** – Campinas, SP, 2010. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000806280>> Acesso em: 08 nov. 2018.
- 2- BARBANTI, V. J. **Aptidão física: um convite à saúde.** São Paulo: Manole, 1990.
- 3- BIELEMANN, R. M.; KNUTH, A. G.; HALLAL, P. C. Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao Sistema Único de Saúde. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde** 2010;15(1):9-14. Disponível em: < <http://repositorio.furg.br/handle/1/1240>>. Acesso em: 08 nov. 2018.
- 4- EUCLIDES, M. F.; BARROS, C. L.; COELHO, J. C. A. Benefícios da corrida de rua. **Rev. Conexão Eletrônica** – Três Lagoas, MS – Vol. 13 – N. 1 – 2016. Disponível em: <<http://revistaconexao.aems.edu.br/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=886>> Acesso em: 08 nov. 2018.
- 5- FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C.; MOURA, E. A.; MALTA, D. C. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. **Rev Saude Publica.** 2009; 43(Supl. 2):65-73.
- 6- GARRET, N. A.; BRASURE, M.; SCHMITZ, K.H.; SCHULTZ, M.M.; HUBNER, M. R. **Inatividade física: custo direto para um plano de saúde.** Am J Prev Med 2004; 27:304-9. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15488360>> Acesso em: 08 nov. 2018.
- 7- GOLDENER, L. J. **Educação Física e saúde: beneficio da atividade para a qualidade de vida.** Vitória, ES. 2013. Disponível em: <<http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/Monografia%20-%20Leonardo%20Goldner.pdf>> Acesso em: 08 nov. 2018.
- 8- GONÇALVES, L. B. Corrida de rua: **qualidade de vida e desempenho.** Campinas, SP. 2007. Disponível em:

<<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000414095>> Acesso em:
08 nov. 2018

- 9- GONCALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas.** Psico-USF, Itatiba , v. 15, n. 1, p. 125-134, Abr. 2010 . Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712010000100013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 08 Nov. 2018.
- 10- KERR, Yllen. **Corra para viver.** Rio de Janeiro: Nórdica, 1979.
- 11- LEE, I.; SHIROMA, E. J.; LOBELO, F.; PUSKA, P.; BLAIR, S. N.; KATZMARZY, P. T. Efeito da inatividade física nas principais doenças não transmissíveis em todo o mundo: uma análise da carga da doença e da expectativa de vida. Lancet 2012; 380(9838):219-229. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22818936>> Acesso em: 08 nov. 2018.
- 12- MACHADO, Y. L. Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes. Muzambinho, 2011. Disponível em:
<https://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1681_17.pdf>. Acesso em: 08 nov. 2018.
- 13- MALTA, D.C.; MOURA, E. A.; CASTRO, A. M.; CRUZ, D. K. A.; NETO, O. L. M.; MONTEIRO, C. A. Padrão de atividades físicas em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. Epidemiol Serv Saúde 2009; 18(1):7-16. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742009000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 08 nov. 2018.
- 14- MENDES, R. A. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas.** 2. Ed. Ver. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2008.
- 15- RIBEIRO, D. A. Fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em porto alegre. Porto Alegre, 2014. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/116104>>. Acesso em: 08 nov. 2018.

- 16- SANTOS E KNIJNIK, motivos de adesão à prática e atividade física na vida adulta intermediária 1. São Paulo, 2006. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1299/1002> . acesso em 08 nov. 2018
- 17- TRUCCOLO, MADURO E FEIJÓ, Fatores motivacionais de adesão a grupo de corrida. Porto alegre, 2008. Disponível em: <http://www.equipespm.com.br/artigos/fatores-motivacionais-de-adesao-a-grupos-de-corrida.pdf> . 08 nov. 2018.
- 18- WARBURTON, D. E.; NICOL, C. W.; BREDIN, S. S. Benefícios para a saúde da atividade física: a evidência. CMAJ2006; 174:801-9. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16534088>> Acesso em: 08 nov. 2018.

