

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG**

**EMANUELLY BESSA SILVÉRIO  
JOÃO VICTOR DE OLIVEIRA**

**CORRIDA DE RUA COMO ALIADA NO COMBATE AO SOBREPESO E A  
OBESIDADE: UMA ABORDAGEM TEÓRICA**

**CASCADEL  
2025**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG**

**EMANUELLY BESSA SILVÉRIO  
JOÃO VICTOR DE OLIVEIRA**

**CORRIDA DE RUA COMO ALIADA NO COMBATE AO SOBREPESO E A  
OBESIDADE: UMA ABORDAGEM TEÓRICA**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC-  
Artigo para obtenção da aprovação e  
formação no Curso de Educação Física  
Bacharelado pelo Centro Universitário  
FAG.

**Professor Orientador: Doutor  
Everton Paulo Roman**

**CASCADEL  
2025**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG**

**EMANUELLY BESSA SILVÉRIO**

**JOÃO VICTOR DE OLIVEIRA**

**CORRIDA DE RUA COMO ALIADA NO COMBATE AO SIBREPESO E A  
OBESIDADE: UMA ABORDAGEM TEÓRICA**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no Curso  
de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientador Professor Doutor Everton Paulo Roman

---

Professor Doutor Lissandro Moisés Dorst  
Banca avaliadora

---

Professor Mestre Augusto Gerhart Folmann  
Banca avaliadora

## CORRIDA DE RUA COMO ALIADA NO COMBATE AO SOBREPESO E A OBESIDADE: UMA ABORDAGEM TEÓRICA

Emanuelly Bessa SILVÉRIO<sup>1</sup>

João Victor de OLIVEIRA<sup>1</sup>

Everton Paulo ROMAN<sup>2</sup>

[ebessesilverio@gmail.com](mailto:ebessesilverio@gmail.com)

---

### RESUMO

**Introdução:** A corrida de rua emerge como uma modalidade esportiva acessível e eficaz no combate ao sobrepeso e a obesidade, condições de saúde pública que afetam milhões globalmente. **Objetivo:** Analisar a prática da corrida de rua como estratégia no combate ao sobrepeso e a obesidade, investigando seus efeitos nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais relacionados a estas condições. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura baseada em livros, artigos e sites disponibilizados na internet. Foram utilizadas publicações entre os anos de 2001 até 2025. **Resultados:** A análise evidenciou que a corrida de rua é uma prática de baixo custo e alta eficácia, promovendo melhora significativa na composição corporal, com redução da gordura e controle do peso, além de benefícios cardiovasculares e metabólicos. Também observou-se um impacto positivo na saúde mental, com redução de sintomas de ansiedade e de depressão, aumento da autoestima, da disposição e do bem-estar geral. Os estudos demonstram que, quando praticada de forma orientada, a corrida de rua contribui para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e melhora da qualidade de vida. **Considerações finais:** Considera-se que a corrida de rua é uma importante aliada na promoção da saúde pública, auxiliando no combate ao sobrepeso e a obesidade, além de favorecer o equilíbrio físico e psicológico. Sua prática regular, quando acompanhada por profissionais capacitados, representa uma estratégia eficaz e sustentável para o controle do peso corporal e para a construção de uma sociedade mais ativa e saudável.

**Palavras-chave:** Corrida de rua, Sobrepeso, Obesidade, Atividade física, Saúde.

---

<sup>1</sup>Acadêmicos do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG)

<sup>2</sup>Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e Docente do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG).

## STREET RUNNING AS AN ALLY IN COMBATING OVERWEIGHT AND OBESITY: A THEORETICAL APPROACH

Emanuelly Bessa SILVÉRIO<sup>1</sup>

João Victor de OLIVEIRA<sup>1</sup>

Everton Paulo ROMAN<sup>2</sup>

[ebessesilverio@gmail.com](mailto:ebessesilverio@gmail.com)

---

### ABSTRACT

**Introduction:** Street running has emerged as an accessible and effective physical activity for combating overweight and obesity, public health conditions that affect millions of people worldwide. **Objective:** Examining street running as a strategy for preventing overweight and obesity, exploring its physiological, psychological, and social effects. **Methods:** A literature review was conducted, including books, scientific articles, and websites. These works were published between 2001 and 2025. **Results:** The analysis showed that street running is a low-cost, highly effective practice that significantly improves body composition by reducing fat mass and aiding weight control, while providing cardiovascular and metabolic benefits. Positive effects on mental health were also observed, including reduced symptoms of anxiety and depression, increased self-esteem, energy levels, and overall well-being. These studies demonstrated that, when performed under proper guidance, street running contributes to the prevention of non-communicable chronic diseases and enhances quality of life. **Conclusion:** Street running is a valuable tool for public health promotion in the fight against overweight and obesity, supporting physical and psychological balance. When practiced regularly and supervised by qualified professionals, it represents an effective, sustainable strategy for long-term body weight management and the development of a more active and healthier society.

**Keywords:** Street running; Overweight; Obesity; Physical activity; Health.

---

<sup>1</sup>Bachelor's Degree in Physical Education students at Assis Gurgacz University Center (FAG)

<sup>2</sup>PhD in Child and Adolescent Health from the State University of Campinas (UNICAMP) and Professor at Assis Gurgacz University Center (FAG).

## 1 INTRODUÇÃO

A corrida de rua tem experimentado um notável crescimento no Brasil, consolidando-se como uma prática esportiva cada vez mais popular. Conforme apontado por Salgado e Mikail (2006), tem ocorrido um aumento significativo no número de provas e praticantes de corrida de rua, o que reforça a relevância do tema em um contexto de busca por estilos de vida mais ativos e consequentemente saudáveis.

Segundo dados da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt, 2025) e da Associação Brasileira de Organizadores de Corridas de Rua e Esportes Outdoor (2025), em 2024, foram realizadas no Brasil 2.827 corridas de rua oficiais, representando um crescimento de 29% em relação a 2023 (2.186 provas). O estado com o maior número de corridas foi São Paulo, com 734 eventos, registrando um aumento de 33,45% em relação ao ano anterior. Os estados que apresentaram os crescimentos mais expressivos foram Rio Grande do Norte (120%), Goiás (76%) e Mato Grosso (64%).

A fonte desses dados foi a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), em conjunto com as federações estaduais e o Distrito Federal, por meio de levantamento realizado entre outubro de 2024 e março de 2025. Segundo a Associação Brasileira de Organizadores de Corridas de Rua e Esportes Outdoor, juntamente com a agência de Relações Públicas Esporte & Negócio, esse aumento reflete o crescimento expressivo do esporte no país. Além disso, de acordo com o Relatório Anual sobre Tendências de Esportes do Strava, divulgado em dezembro de 2024, a corrida foi o esporte mais praticado no Brasil, que figura como o segundo país com maior número de atletas na plataforma, totalizando mais de 19 milhões de corredores.

Convém abordar que a escolha do tema se justifica pela crescente relevância da relação com os índices de sobrepeso e a obesidade com problemas de saúde pública global. Estes agravos estão associados ao desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão e alguns tipos de câncer, impactando significativamente a qualidade de vida e a expectativa de vida das populações (ABRANTES *et al.*, 2003).

Estudos também apontam que a corrida de rua é uma excelente aliada aos casos de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, tem crescido consideravelmente. A depressão é definida como um transtorno associado a sentimentos de incapacidade, isolamento social, perda de prazer e tristeza, impactando a vida diária. O Brasil é apontado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), como o país com a maior prevalência

de depressão na América Latina. A inatividade física potencializa os problemas de saúde mental, e o Ministério da Saúde (2022), recomenda a prática de atividade física regular como forma de prevenção.

A corrida de rua contribui para a produção e liberação de hormônios e neurotransmissores que promovem a sensação de prazer, satisfação e bem-estar, ajudando na prevenção e tratamento de transtornos mentais. Em um estudo qualitativo, 100% dos praticantes relataram grandes mudanças na saúde mental após a prática da corrida, como a redução ou desaparecimento de sintomas de transtornos mentais. Os participantes de uma pesquisa também relataram impactos positivos na autoestima, maior disciplina, produtividade, bem-estar físico e emocional, e melhora no sono e humor (GOMES e ALVES, 2022).

O exercício físico, como a corrida de rua, age com um auxílio no tratamento de distúrbios psicológicos, sendo uma ferramenta coadjuvante e não uma cura. A prática de exercícios físicos oferece vantagens em comparação com tratamentos farmacológicos, pois é uma prática ativa e não apresenta efeitos colaterais indesejáveis. Estudos científicos têm demonstrado que o exercício físico, quando praticado de forma voluntária e em intensidades moderadas, melhora o humor, a cognição, a ansiedade e a qualidade de vida. A corrida de rua pode ser considerada uma alternativa de tratamento não medicamentosa para melhoria da saúde mental (ARAÚJO, 2021).

Nesse sentido, esta pesquisa também se justifica pela necessidade de aprofundar a compreensão dos mecanismos pelos quais a corrida de rua contribui para o combate ao sobrepeso e a obesidade, bem como de identificar as melhores práticas e estratégias para a promoção da corrida como ferramenta de saúde pública. A investigação teórica permitirá analisar criticamente os estudos já realizados, identificar lacunas no conhecimento e propor novas abordagens para a utilização da corrida no enfrentamento destes agravos.

Com isso, espera-se que os resultados encontrados possam contribuir para a formulação de políticas públicas e programas de intervenção que incentivem a prática da corrida de rua como forma de promover a saúde, diminuir o sobrepeso e a obesidade e melhorar a qualidade de vida da população. A relevância social do tema se evidencia pela sua capacidade de impactar positivamente a saúde individual e coletivo, reduzindo os custos com o tratamento de doenças crônicas e promovendo um estilo de vida mais ativo e saudável. A importância do tema também é reforçada por estudos que buscam associar

a corrida de rua como um fator fundamental a saúde mental, demonstrando a relevância da investigação sobre a relação entre essas variáveis.

De acordo com os fatos expostos anteriormente e sabendo da relevância dessa pesquisa para os profissionais que atuam na área da saúde, principalmente profissionais de Educação Física, médicos, nutricionistas e fisioterapeutas, o objetivo desse estudo foi analisar a prática da corrida de rua como estratégia no combate ao sobrepeso e a obesidade, investigando seus efeitos nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais relacionados a estas condições.

## MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura baseada nas principais fontes científicas que abordassem a questão da corrida de rua como aliada no combate dos índices de sobrepeso e obesidade. No que se refere a pesquisa bibliográfica, Gil (2002), relata que é um tipo de pesquisa desenvolvida com base em materiais já elaborados, constituídos principalmente de artigos científicos e livros. Nesse contexto, Souza *et al.*, (2021), apontam ainda que a pesquisa bibliográfica é um método de investigação utilizado para resolver, esclarecer ou explorar uma questão relacionada ao estudo de um fenômeno.

Ainda em relação às qualidades da pesquisa bibliográfica, Souza *et al.*, (2021), abordam que a mesma é fundamental nos cursos de graduação, pois é o meio de coletar estudos científicos já publicados, constituídos principalmente em livros e *sites*. Minayo (2006), afirma que é a pesquisa bibliográfica aquela que alimenta a atividade de ensino e a atualiza frente à realidade do mundo. Para a realização desta pesquisa, foram utilizadas as bases de dados do SciELO, Lilacs, *Google Acadêmico*.

Os estudos foram selecionados por dois revisores (EBS e JVO) e um terceiro revisor (EPR) estava sempre disponível para resolver qualquer divergência que pudessem ocorrer. Primeiramente, os pesquisadores analisaram todos os títulos encontrados relacionados ao assunto que poderiam ser utilizados. Em segundo plano, foram lidos os conteúdos e em seguida o texto na íntegra. A partir disso, foram aproveitados os materiais bibliográficos que se adequaram aos critérios de inclusão para fazer parte da pesquisa.

Nessa pesquisa, foram utilizadas publicações que tinham relações diretas com a temática abordada para que o estudo viesse a ter êxito. Nesse sentido, incluem-se na lista de descritores as palavras (corrida de rua) AND (sobrepeso), AND (obesidade) AND (atividade física) AND (saúde) utilizando os filtros previamente estipulados. Em relação



a cronologia dos materiais bibliográficos, foram utilizadas publicações entre os anos de 2001 até 2025.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

#### **3.1 A CORRIDA DE RUA: HISTÓRIA, CONCEITUAÇÃO E FERRAMENTA PARA A SAÚDE**

A corrida de rua, como modalidade esportiva e prática de atividade física, experimentou um crescimento significativo nas últimas décadas. Esse aumento na popularidade pode ser atribuído a diversos fatores, incluindo a promoção da saúde, a busca por bem-estar, objetivos estéticos, a integração social, o alívio do estresse e a procura por atividades prazerosas.

A prática da corrida de rua no Brasil tem suas raízes no início da década de 1970, com o nome e as ideias de Kenneth Cooper fortemente associados à sua difusão. No entanto, a expansão da corrida de rua não pode ser explicada apenas pela influência de um único indivíduo. Transformações sociais e culturais mais amplas também desempenharam um papel crucial nesse processo, como mudanças na estrutura ocupacional, novas percepções decorrentes da rápida urbanização, políticas governamentais de incentivo às práticas esportivas, a divulgação de novos métodos de treinamento físico pela mídia esportiva (especialmente o futebol) e novos paradigmas médicos (WERNECK *et al.*, 2017).

Em relação a corrida, trata-se de 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).

Nesse contexto Salgado e Chacon-Mikahil (2006), já observavam que o crescimento da corrida de rua é um fenômeno atual que merece atenção especial por parte dos profissionais de Educação Física e Saúde. Os autores apontam que o aumento de provas com diferentes premiações, patrocínios e prestígio social também contribuíram para a popularização da corrida, tornando-a um atrativo para novos adeptos, sejam eles em busca de melhoria da saúde ou de desafios competitivos. Assim, transcende o mero

exercício físico, configurando-se como um evento social e cultural que engaja comunidades e promove estilos de vida mais ativos.

Dentro dessa perspectiva, a relevância da corrida de rua se acentua ainda mais no cenário de saúde pública atual, caracterizado pelo aumento alarmante das taxas de sobrepeso e obesidade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) já apontavam no início do século XXI a obesidade como uma epidemia global, uma doença crônica multifatorial que envolve aspectos biológicos, históricos, ecológicos, político-sociais, psicossociais e culturais (WANDERLEY e FERREIRA, 2004). Nesse contexto, a atividade física regular, e especificamente a corrida de rua, é amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento da obesidade, agindo na melhora da composição corporal e no controle do peso (RIBEIRO *et al.*, 2021). A sua prática contribui significativamente para o gasto energético, a redução do percentual de gordura corporal e a melhoria da saúde metabólica, elementos cruciais no combate a essa condição multifacetada.

Apesar da popularização e dos benefícios evidentes, a corrida de rua como prática emergente que envolve a saúde no Brasil foi acompanhada de controvérsias e disputas, principalmente nas décadas de 1970 e 1980 (TIBURTINO e GATTO, 2021). A adoção do método Cooper pela Seleção Brasileira de futebol na Copa do Mundo do México impulsionou a adesão à prática. Contudo, relatos de acidentes e mortes durante a prática da corrida levaram a questionamentos sobre sua segurança e efetividade, gerando um debate intenso nos meios de comunicação impressos e na literatura científica da época.

Os pesquisadores acreditam que essa dualidade entre os benefícios percebidos e os riscos associados moldou a construção discursiva da corrida de rua como uma atividade, tornando-a mais difundida, estudada e popularizada em diversos estratos da sociedade. Desse modo fez com que a corrida de rua passasse a ser vista não apenas como um exercício físico acessível, mas também como um acontecimento social e cultural, que desperta interesse de profissionais da saúde, educadores físicos e da própria mídia esportiva.

A atenção dada a essa modalidade impulsionou pesquisas voltadas tanto para o entendimento de seus efeitos positivos, quanto para a identificação de fatores de risco relacionados a lesões e sobrecargas físicas. Dessa forma, a corrida estabilizou-se como um campo de estudo relevante, no qual os discursos sobre qualidade de vida, promoção da saúde e cuidados preventivos caminham lado a lado, refletindo as contradições inerentes ao ato de correr.

Em termos gerais, cabe esclarecer que o método Cooper, amplamente divulgado, preconizava a corrida como uma das principais fontes de longevidade, o que levou a uma rápida adesão popular. No entanto, controvérsias surgiram em parte devido à falta de orientação adequada para a prática, resultando em incidentes que geraram desconfiança.

Tiburtino e Gatto (2021), em sua pesquisa, buscaram analisar como a mídia impressa do Rio de Janeiro, nas décadas de 1970 e 1980, refletiu essa disputa de sentidos, ora exaltando a corrida como uma prática segura e saudável, ora alertando para seus perigos. Essa cobertura jornalística evidenciou a necessidade de um entendimento mais aprofundado sobre os limites e as condições ideais para a prática da corrida, contribuindo para a evolução das recomendações e diretrizes.

Nesse sentido, uma recente meta-análise revelou que a incidência de lesões em praticantes de corrida varia de 19,4% a 79,3%, sendo a articulação do joelho a mais acometida (VAN GENT *et al.*, 2007). Deste modo, essa pesquisa demonstra que por mais que a corrida de rua proporcione benefícios a nossa saúde, ela também pode se tornar um risco significativo se não for acompanhada de um profissional que apresente estratégias preventivas adequadas para a prática.

A procura pela corrida vem aumentando cada vez mais. Segundo algumas pesquisas, ainda no ano de 2014, mais de 4 milhões de brasileiros corriam regularmente, com um aumento de 30% a cada ano. Justificando, assim, esse crescimento impressionante, vários são os motivos para quem quer iniciar e para quem já corre permanecer correndo. Alguns deles são as facilidades, as vantagens e os benefícios que a corrida proporciona (CASTRO, 2014).

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

Nesse cenário de transformações, Rojo (2014), aborda que as corridas de rua passaram por diversas modificações ao longo do tempo, não apenas em termos de número de praticantes e eventos, mas também no surgimento de novos modelos de corrida. Essa

evolução reflete a uma constante adaptação da modalidade às demandas e percepções da sociedade.

O crescimento exponencial das provas, com diferentes formatos e objetivos, desde as competições de elite até as corridas participativas e temáticas, demonstra a diversidade e a capacidade de reinvenção da corrida de rua, consolidando-a como um fenômeno cultural e social de grande impacto, além disso, a prática regular da corrida de rua está associada a uma vasta gama de benefícios para a saúde, indo muito além do controle de peso e da composição corporal. Ela promove uma significativa melhoria do condicionamento físico cardiorrespiratório e muscular, a redução do risco de mortalidade por diversas causas e a promoção de um bem-estar geral, impactando positivamente tanto a saúde física quanto a mental (SANFELICE *et al.*, 2015, SALGADO, CHACON-MIKAHIL, 2006).

Os benefícios fisiológicos da corrida de rua são amplamente documentados. A prática constante auxilia na melhora da função cardiovascular, na redução da pressão arterial, no controle dos níveis de colesterol e glicemia, e na prevenção e manejo de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2 e hipertensão (RIBEIRO, 2021, GUARDA, 2021). É uma atividade que contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, tornando o organismo mais resistente a infecções, e para a saúde óssea, prevenindo doenças como a osteoporose em longo prazo (THON, 2022).

Além disso, corrida de rua e a caminhada ganharam destaque como alternativas de exercícios físicos ao ar livre, proporcionando à população uma forma segura de se manter ativa diante das restrições impostas aos espaços fechados. Essa flexibilidade e a possibilidade de ser praticada em diversos ambientes urbanos, com pouco ou nenhum equipamento especializado, reforçam sua acessibilidade e o papel como ferramenta de saúde pública (SANFELICE *et al.*, 2015, DIAS, 2014).

Nesse contexto, a corrida de rua se apresenta como uma estratégia altamente eficaz para a promoção da saúde e a prevenção de doenças. Ela contribui não apenas para o aumento da disposição física, mas também para a melhoria da saúde mental, agindo como um poderoso aliado no combate ao estresse, ansiedade e sintomas depressivos, e promovendo a melhora do humor e da autoestima (SANFELICE *et al.*, 2015). Ao integrar esses benefícios físicos e psicológicos, a corrida de rua promove significativa melhora na qualidade de vida dos praticantes, incentivando a adoção de um estilo de vida mais ativo e consciente em relação à saúde (GUARDA, 2021, WANDERLEY, 2004 e FERREIRA, 2004).

Neste contexto, há de ficar atento também em relação a alguns riscos, pois a pesquisa dos autores mencionados anteriormente detectou que 6% dos participantes tinham risco cardiovascular moderado. A ocorrência de lesões é um risco significativo. O estudo menciona que 34% dos corredores já sofreram lesão, sendo que a maioria (67,7%) estava diretamente relacionada aos treinos ou competições. A incidência de lesões é associada a fatores como a idade e a distância percorrida.

Essa é uma questão importante e que deve ser ressaltada. Sabe-se que a prática excessiva ou sem orientação adequada pode levar a sobrecarga muscular, estresse físico e psicológico. No entanto, pode acabar afetando de forma negativa o bem-estar da pessoa que a pratica. Além disso, dados recentes indicam que aproximadamente um a cada três brasileiros vive com obesidade, com projeções de aumento nos próximos anos. Essa realidade reforça a necessidade de estratégias eficazes para o controle de peso, como a prática regular de atividades físicas, incluindo a corrida de rua, aliadas a políticas públicas de incentivo à saúde e à qualidade de vida (TOKARNIA, 2005).

### 3.2 CORRIDA DE RUA NO COMBATE AO EXCESSO DE PESO: FATORES MOTIVACIONAIS, PSICOLÓGICOS E FÍSICOS

A adesão e a manutenção da prática de exercícios físicos, incluindo a corrida de rua, são influenciados por fatores motivacionais e psicológicos. A busca por melhoria da saúde e do condicionamento físico, o prazer proporcionado pela atividade, a redução do estresse e a interação social são alguns dos motivos que levam as pessoas a iniciar e a continuar correndo.

No contexto do sobrepeso e da obesidade, esses fatores podem ganhar ainda mais relevância. A corrida de rua pode representar uma oportunidade de melhorar a autoestima, a autoconfiança e a percepção da autoimagem, além de proporcionar uma sensação de conquista e superação (CASTRO, 2014).

Uma pesquisa realizada por Lima (2007), mostrou que a corrida de rua, na visão dos atletas pesquisados conseguem desempenhar esta dupla função de ser, ao mesmo tempo, uma “válvula de escape” e uma fonte de energia. Também destacam que a corrida tem diferenciais relevantes, como poder ser realizada ao ar livre, em contato com a natureza, e conseguir disponibilizar tanto momentos de integração com outras pessoas quanto momentos mais individuais e solitários.

Blumenthal *et al.*, (2007), sugeriram também que o exercício aeróbico regular reduz sintomas associados a diferentes transtornos mentais e doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson. Outro estudo demonstrou que altos níveis de atividade física estão associados a níveis mais elevados de qualidade de vida entre indivíduos saudáveis e acometidos por diferentes transtornos mentais (DUZEL, *et al.*, 2016).

Há de se destacar que o exercício aeróbico também tem sido relacionado a melhorias cognitivas em jovens e idosos. Estudos propuseram que o exercício aeróbico protege o cérebro contra a demência ou retarda o declínio cognitivo relacionado à idade (CHADDOCK, 2010).

Ainda em relação aos aspectos inerentes aos benefícios da corrida de rua, pode-se destacar que a mesma produz o sentimento de prazer, a sensação de bem-estar, controle do estresse e a superação de limites, que estão relacionados com os elementos psicológicos e surgem como fatores motivacionais para a procura da corrida de rua pelos indivíduos. Além destes, os eventos sociais e culturais parecem ser de grande importância para os praticantes que buscam aderir à corrida de rua (ALBUQUERQUE, 2018).

No entanto, é importante ressaltar que a adesão à prática de exercícios físicos pode ser um desafio, especialmente para indivíduos com sobrepeso e obesidade. Fatores como o ambiente, o clima, o histórico de insucesso em programas de emagrecimento e a falta de apoio social podem dificultar o início e a manutenção da prática da corrida de rua (COSTA; BOTTCHE e KOKUBUN, 2009).

No que se refere a prática da corrida de rua, convém abordar que profissionais da saúde e do esporte são unânimes ao afirmar que pessoas com sobrepeso ou obesidade podem praticar corrida de rua, desde que iniciem de forma gradual e com orientação adequada. O processo envolve respeitar os limites do corpo, fortalecer a musculatura e adotar acompanhamento médico para reduzir riscos de lesões. Mais do que uma barreira, o peso passa a ser um fator que exige atenção extra, mas que não impede o acesso aos benefícios da modalidade (RAMOS, 2025).

Complementando a informação do parágrafo anterior, Teodoro (2025), relata que pessoas com sobrepeso e obesidade podem correr, desde que recebam acompanhamento adequado de profissionais de educação física, além de, quando necessário, suporte de uma equipe multidisciplinar com médicos e nutricionistas.

Ainda nesse sentido, é de conhecimento comum que a corrida de rua, como uma forma de exercício aeróbico, desempenha um papel importante no controle do peso e na melhoria da composição corporal. A prática regular dessa atividade física contribui para

o aumento do gasto energético, o que pode auxiliar na redução da gordura corporal e na manutenção de um peso saudável (THOMPSON, 2007).

Ainda em relação a questão da perda de peso, Ribeiro (2021), destaca que a construção de protocolos de treinamento para perda de peso eficaz ainda é um desafio. No entanto, a corrida de rua se mostra como uma ferramenta promissora nesse processo, especialmente quando combinada com outras estratégias, como a orientação nutricional. Nesse mesmo contexto Guarda (2021), aponta ainda a combinação de exercício físico e dieta adequada são pilares no tratamento do excesso de peso, permitindo não apenas a perda de peso, mas também a adoção de um estilo de vida mais saudável e sustentável a longo prazo.

Além dos benefícios na redução da gordura corporal, a corrida de rua também pode influenciar positivamente outros aspectos da composição corporal, como o aumento da massa muscular, especialmente em indivíduos iniciantes ou em fases de adaptação ao treinamento (SCHUTZ *et al.*, 2004).

Cabe destacar também que esse efeito, embora possa variar dependendo do tipo de treinamento e de outros fatores individuais, contribui para a melhora do metabolismo e para a manutenção da saúde a longo prazo. Este ganho de massa magra, mesmo que modesto em comparação com treinamentos de força puros, contribui para a melhora do metabolismo basal, pois o tecido muscular é metabolicamente mais ativo que o tecido adiposo, auxiliando na queima de calorias em repouso e na manutenção da saúde a longo prazo (RIBEIRO, 2021).

Os pesquisadores sugerem dentro de tudo que foi exposto, que a corrida de rua atua de forma positiva em múltiplas frentes. Ela não apenas promove um *déficit* calórico necessário para a perda de peso, mas também pode modular a composição corporal ao favorecer a massa magra, otimizando o metabolismo e contribuindo para um corpo mais saudável e funcional.

Um aspecto fundamental que deve ser destacado é a maleabilidade da corrida de rua, pois permite que seja adaptada a diferentes níveis de condicionamento físico, tornando-a uma opção viável para um grande número de pessoas em busca de controle de peso e melhora da saúde geral (SANFELICE *et al.*, 2015). Mencionam ainda que a prática regular da corrida também influencia outros aspectos como a capacidade cardiorrespiratória e a resistência, que são cruciais para a saúde geral e para a sustentabilidade da perda de peso ao longo do tempo.

Em relação a pesquisas realizadas, estudo desenvolvido por Ferreira, Bento e Silva (2015), buscou avaliar a adequação da dieta, o perfil antropométrico e o nível de conhecimento em nutrição de corredores de rua adultos não profissionais. A amostra foi composta por 51 corredores, homens e mulheres, com idades entre 19 e 50 anos, não profissionais, que treinavam pelo menos três vezes por semana e participavam de competições locais em Goiânia-GO. A coleta de dados envolveu três frentes: a avaliação do consumo alimentar, realizada por meio de dois recordatórios de 24 horas aplicados em dias não consecutivos; a avaliação antropométrica, que considerou peso, estatura, Índice de Massa Corporal (IMC), dobras cutâneas e percentual de gordura; e a aplicação de um questionário validado de conhecimento em nutrição.

Os resultados mostraram que a maioria dos corredores apresentava estado nutricional adequado segundo o IMC, embora cerca de 30% tenham sido classificados como magros quando avaliado o percentual de gordura. As mulheres apresentaram maior prevalência de excesso de gordura em comparação aos homens. Observou-se ainda uma relação inversa entre o tempo de prática da corrida e o percentual de gordura corporal, indicando que quanto maior o tempo de prática, menor a gordura corporal.

Os autores concluíram que, embora os corredores de rua apresentassem adequado perfil antropométrico e alto nível de conhecimento em nutrição, seus hábitos alimentares mostraram-se inadequados para otimizar o desempenho esportivo, principalmente pela baixa ingestão de carboidratos e de alguns micronutrientes essenciais, além do consumo excessivo de proteínas e sódio. Dessa forma, o estudo destaca a importância do acompanhamento nutricional para esse público, de modo a garantir uma dieta equilibrada que favoreça tanto o rendimento esportivo quanto a manutenção da saúde.

Outro estudo realizado por Silva e Candido (2019), teve como objetivo verificar os benefícios da corrida de rua para mulheres praticantes de treinamento em grupo. A pesquisa foi caracterizada como um estudo transversal, com amostra não probabilística intencional, composta por 30 mulheres integrantes de um grupo de corrida exclusivamente feminino na cidade de Patrocínio/MG. Os dados foram coletados por meio de um questionário elaborado pelos pesquisadores, baseado na literatura científica, contemplando informações sociodemográficas e questões fechadas sobre os benefícios percebidos com a prática.

Os resultados mostraram que 60% das participantes tinham mais de 40 anos, 40% possuíam ensino superior/pós-graduação e 64% apresentavam renda acima de um salário mínimo. Além disso, 60% já praticavam algum tipo de atividade física antes da corrida



de rua. Todos os indivíduos relataram benefícios com a prática. Os principais foram: redução do estresse, melhora do bem-estar, da qualidade do sono, aumento da disposição para as atividades diárias, melhora da resistência física, perda de peso, fortalecimento muscular, aumento da autoestima e melhora nas relações sociais (como fazer amigos e ampliar o convívio social).

Com isso, a pesquisa concluiu que a corrida de rua em grupo proporcionou benefícios às praticantes, englobando aspectos físicos, psicológicos e sociais. Entre os mais destacados estão a diminuição do estresse, melhora da qualidade de vida, controle da obesidade e doenças crônicas, aumento da disposição, da resistência física e fortalecimento dos vínculos sociais. Dessa forma, a corrida de rua é apresentada como uma prática acessível, eficiente e capaz de promover saúde física e mental, especialmente entre mulheres.

Por fim, uma pesquisa realizada por Bittar *et al.*, (2021), teve como objetivo analisar a associação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a localização das lesões em membros inferiores de corredores amadores. Foi realizada uma análise de 120 prontuários de corredores avaliados em uma clínica de ortopedia e fisioterapia em Campinas (SP), entre os anos de 2017 e 2018. Foram incluídos corredores amadores, maiores de 18 anos, de ambos os sexos, que corressem pelo menos uma vez por semana, há pelo menos um mês, com quilometragem semanal maior ou igual a 1 km. A definição de lesão utilizada no estudo considerou queixas musculoesqueléticas em membros inferiores relacionadas à corrida e que restringissem a prática da atividade por, no mínimo, sete dias ou três sessões de treino consecutivas.

Os participantes foram classificados segundo o IMC, de acordo com os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (OMS): adequado ao peso ( $<25 \text{ kg/m}^2$ ), sobrepeso ( $25\text{--}29,9 \text{ kg/m}^2$ ) e obesidade ( $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ ). As análises demonstram que 64% dos corredores apresentaram peso adequado, 33% estavam com sobrepeso e 3% eram obesos. Constatou-se ainda que o joelho foi a região mais acometida por lesões, totalizando 47% da amostra geral, sendo o joelho também o local mais prevalente em todos os grupos de IMC (48% nos corredores com peso adequado, 40% dos corredores com sobrepeso e 100% dos corredores com obesidade). A segunda região mais afetada foi a canela (23%), especialmente em corredores com sobrepeso (25% dos casos). Outras regiões como quadril (11%), pé (15%) e coxa (3%) também apresentaram registros, mas em menor proporção.

Na discussão dos resultados, os autores desse estudo destacam que, o joelho é o principal local de acometimento de lesões em corredores de rua, independentemente do IMC, sendo frequentemente associado à síndrome patelofemoral. Além disso, a prevalência de lesões na canela, sobretudo em corredores com sobrepeso, pode estar relacionada à síndrome do estresse tibial, desencadeada por repetições de impacto durante a corrida. Observou-se ainda uma predominância de lesões em corredores do sexo masculino, achado que vai ao encontro de outros estudos nacionais e internacionais.

Como conclusão desse estudo realizado por Bittar *et al.*, (2021), reforçam que corredores amadores com diferentes IMC's apresentam padrões distintos de localização de lesões, embora o joelho seja o local mais acometido em todos os grupos. Ressalta-se que corredores com sobrepeso tendem a apresentar maior incidência de lesões na canela e nos pés, evidenciando a necessidade de estratégias de prevenção individualizadas que considerem o perfil corporal dos praticantes de corrida.

Nesse contexto, dentro do que foi abordado torna-se necessário que o praticante de corrida de rua tenha algumas precauções. É importante considerar que o sobrepeso e a obesidade aumentam o risco de artrose devido à sobrecarga mecânica e à inflamação sistêmica. Para tanto, Jorge *et al.*, (2025), relatam que a cada 1 kg de peso adicional aumenta em quase 4 kg a carga sobre os joelhos durante atividades como caminhar, o que pode acelerar o desgaste da cartilagem e aumentar o risco de lesões articulares.

Em relação a isso, a prática de qualquer atividade física deve sempre ser realizada de forma segura e com orientações de profissionais da área da saúde e educação física, sendo um importante meio para manter a boa saúde física e mental (CARNAÚBA, 2025).

Finalizando, gostaríamos de abordar que alguns fatores limitantes foram encontrados para a realização dessa pesquisa, dentre eles podemos destacar a relativa escassez de estudos realizadas com essa temática. Nesse sentido, os pesquisadores sugerem que um maior número de estudos seja realizado com corredores de rua de ambos os sexos, diferentes faixas etárias e níveis de treinamento para que se possa melhor entender e interpretar o perfil e os objetivos dos corredores.

Sendo assim, os pesquisadores sugerem ser de extrema importância que independente do estágio de treinamento que se encontrem (inicial, intermediário ou avançado) os praticantes procurem um profissional capacitado, para que consigam fazer com que a prática da corrida de rua seja capaz de ser realizada de uma forma mais segura, que os objetivos traçados, principalmente para quem busca a diminuição do peso corporal/percentual de gordura possam ser atingidos, sem trazer problemas que possam

ser considerados passageiros ou até problemas que acabem se tornando permanentes. É de suma importância que se atente a uma questão que é um trabalho paralelo a corrida de rua, que envolva o fortalecimento muscular dessas pessoas, pois, isso é um fator preponderante para que se evite lesões e que ela consiga se envolver cada vez mais com a atividade.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em resposta ao objetivo da nossa pesquisa que foi analisar a prática da corrida de rua como aliada ao combate do sobrepeso e obesidade, investigando seus efeitos nos meios psicológicos, fisiológicos e sociais a partir e uma revisão de literatura, foi possível identificar que a corrida de rua acaba sendo um esporte/atividade física acessível, eficaz e de baixo custo, sendo uma importante atividade para a diminuição da gordura corporal dos praticantes, ajudando a fortalecer a saúde mental e a promoção do bem estar em geral, além de servir também como uma excelente aliada na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, tais como o diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, osteoporose, depressão e ansiedade.

Portanto, entende-se que a prática da corrida de rua não apenas auxilia no controle do peso corporal e na melhora da saúde, mas também entrega benefícios psicológicos e sociais que acabam impactando positivamente na qualidade de vida de quem a pratica. Constatamos também que o acompanhamento de um profissional de Educação Física seja de extrema importância para esse praticante e, em especial, para os praticantes que se encontram com sobrepeso e obesidade. Com isso, conclui-se que a corrida de rua é uma importante ferramenta de saúde pública, sendo capaz de realizar mudanças significativas no estilo de vida das pessoas ajudando na construção de uma sociedade mais saudável.

#### REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, D. B. et al. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 26, n. 3, p. 88-95, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/8940>. Acesso em: 11/08/2025.

ARAÚJO, M. C. de et al. As respostas da corrida de rua na ansiedade, estresse e depressão. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 15, n. 98, p. 460-466, jul./ago. 2021.

ARAÚJO, Matheus Cardoso de; SANTOS, Ivoneide Firmino dos; SANTOS, Walmir Romário dos; COSTA, Marlene Salvina Fernandes da; SANTOS, Wlaldemir Roberto dos. *As respostas da corrida de rua na ansiedade, estresse e depressão*. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 15, n. 98, p. 460-466, jul./ago. 2021. ISSN 1981-9900.

BITTAR, C. K.; RIBEIRO, F.; ALVES JÚNIOR, W. de M. **Relação entre Índice de Massa Corporal e localização anatômica das lesões relacionadas à corrida em corredores amadores**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 7, n. 7, p. 73725-73733, jul. 2021.

BITTAR, Cintia Kelly; RIBEIRO, Felipe; ALVES JÚNIOR, Wilson de Mello. **Relação entre Índice de Massa Corporal e localização anatômica das lesões relacionadas à corrida em corredores amadores**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 7, n. 7, p. 73725-73733, jul. 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n7-513.

BLUMENTHAL, J. A. *et al.* **Effects of exercise training on older patients with major depression**. Archives of Internal Medicine, v. 167, n. 1, p. 367-376, 2007.

CASTRO, J. M. **Psicologia aplicada à educação física e ao esporte: uma abordagem sobre a ansiedade de atletas**. Curitiba: Juruá, 2014.

CHADDOCK, L. The benefits of a physically active brain. **Revista da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna**, v. 3, n. 17, p. 439-445, 2010.

**Citado em:** ENGIN, 2017; WANG, Y. C. et al., 2011.

CLÍNICA CEMEL. **Corridas de rua cresceram 29% em 2024 no Brasil**. [online]. Disponível em: [https://clinicacemel.com/corridas-de-rua/?utm\\_source=chatgpt.com](https://clinicacemel.com/corridas-de-rua/?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 16/10/2025.

COSTA, S. A.; BOTTCHER, A.; KOKUBUN, E. A motivação na adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 20, n. 4, p. 575-585, 2009.

DIAS, C. **Corrida de rua no país do futebol**. Recorde, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 1-32, jan./jun. 2017. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Recorde/article/view/10846/7980>. Acesso em: 26/03/2025.

DIAS, C. Corrida de rua no país do futebol. **Revista Brasileira de História da Mídia**, [S.l.], v. 3, n. 2, p. 115-132, 2014.

DUZEL, E. *et al.* Exercise, stress and the brain. Journal of Alzheimer's Disease, v. 53, n. 2, p. 411-428, 2016.

FERREIRA, A. C.; DIAS, J. M. C.; FERNANDES, R. M.; SABINO, G. S.; ANJOS, M. T. S. dos; FELICIO, D. C. Prevalência e fatores associados a lesões em corredores amadores de rua do município de Belo Horizonte, MG. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 252-255, jul./ago. 2012.

FERREIRA, F. A.; BENTO, P. E. G.; SILVA, S. R. Fatores motivacionais e barreiras para a prática da corrida de rua em João Pessoa, Paraíba, Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo**, v. 29, n. 4, p. 555-564, out./dez. 2015.

FREITAS, M. B. DE; SEDORKO, C. M. **OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE SEUS PRATICANTES**. BIOMOTRIZ, Cruz Alta, RS, v. 15, n. 1, p. 306-316, Out./2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33053/biomotriz.v15i1.490>. Acesso em: 09/08/2025.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, B. C.; ALVES, S. F. de S. **Impactos da corrida na Saúde Mental: um estudo qualitativo**. Research, Society and Development, v. 11, n. 15, e25111536776, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.36776>. Acesso em: 11/08/2025.

GOMES, B. C.; ALVES, S. F. de S. **Impactos da corrida na Saúde Mental: um estudo qualitativo**. Research, Society and Development, v. 11, n. 15, e25111536776, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.36776. Acesso em: 11/08/2025.

GUARDA, R. F. da. **Tratamento e prevenção da obesidade: a relevância da prática de atividades físicas aliadas e reeducação alimentar**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Bacharel) - Faculdade Anhanguera, Brasília, DF, 2021.

ISHIDA, H.; MIELKE, N.; NIGG, B. M. **The influence of leg length discrepancy on ground reaction forces and lower extremity kinematics during running**. Science and Medicine in Sport, v. 16, n. 3, p. 205-210, maio 2013.

JORGE, Fernando. **Sobrepeso e artrose: cada quilo adicional aumenta 4 kg sobre os joelhos**. Terra, São Paulo, 11 jun. 2025. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/videos/sobrepeso-e-artrose-cada-quilo-adicional-aumenta-4-kg-sobre-os-joelhos,a10c34ad02ca6192bc97b795bb5a46d71govt2s0.html>. Acesso em: 18/10/2025.

LEE, I. M.; SKERRETT, P. J. Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 33, n. 6, p. 459-478, 2001.

LIMA, L. D. C. **Fatores motivacionais para a prática de corrida em esteira de academia**. 2007. Monografia (Especialização em Atividade Física e Saúde) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

OLIVEIRA, Raíssa. **Corrida de rua é possível para pessoas com sobrepeso e obesidade, mas exige cuidados; saiba quais.** O Tempo, 23 ago. 2025. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/blogs/tempo-de-correr/2025/8/23/corrida-de-rua-e-possivel-para-pessoas-com-sobrepeso-e-obesidade-mas-exige-cuidados-saiba-quais>. Acesso em: 16/10/ 2025.

RIBEIRO, Mateus Duarte. **Efeito de um programa de corrida em nível de treinamento desportivo sob a composição corporal de adultos com sobrepeso e obesidade.** 2021. 184 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2021.

ROJO, J. R. **Corridas de rua, sua história e transformações.** In: CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 7., 2014, Matinhos, PR. Anais [do] VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte. [S.l.: s.n.], 2014. p. 1-4. Disponível em: <http://cbce.tempsite.ws/congressos/index.php/7csbce/2014/index>. Acesso em: 02/06/2025.

ROJO, J. R.; STAREPRAVO, F. A.; SILVA, M. M. Discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes da Prova Tiradentes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 1, p. 66-72, 2019.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 85-95, 2007.

SALGADO, José Vítor Vieira; CHACON-MIKAHIL, Mara Patrícia Traina. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões, Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas**, v. 4, n. 1, p. 85–97, 2006.

SANFELICE, G. A. *et al.* A prática do pedestrianismo no município de Campinas – SP, 2004. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 19., 2015, Vitória. Anais [do] XIX Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. [S.l.: s.n.], 2015.

SCHUTZ, Y.; PECHÈRE-BERTSCHI, A.; DE VRIES, N.; CHOLLET, D.; PILLONEL, L.; MARGHOUM, A.; FENEUIL, B.; SCHUMACHER, M.; FAVRE, P.; TAPPY, L. **The 'Bien Vivre' study: a randomized 3-year trial of a community-based lifestyle intervention to prevent diabetes in high-risk individuals.** *Diabetes Care*, v. 27, n. 2, p. 425-430, 2004.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE ALAGOAS. **Educador físico da Sesau orienta sobre benefícios da corrida para saúde física e mental da população.** 07 jan. 2025. Disponível em: [https://www.saude.al.gov.br/educador-fisico-da-sesau-orienta-sobre-beneficios-da-corrida-para-saude-fisica-e-mental-da-populacao/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.saude.al.gov.br/educador-fisico-da-sesau-orienta-sobre-beneficios-da-corrida-para-saude-fisica-e-mental-da-populacao/?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 16/10/2025.

SOUZA, D. A.; AZEVEDO, M. G. S.; ALBERGARIA, M. **Motivação para a prática da corrida de rua.** *FIEP Bulletin On*, v. 82, 2012. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2433/4528>. Acesso em: 09/08/2025.

THOMPSON, P. M. Exercise and depression. **Journal of Clinical Psychiatry**, v. 68, n. 8, p. 119-123, 2007.

THON, R. R. **Estudo dos fatores motivacionais em corredores de rua: o perfil motivacional em diferentes distâncias**. 2022. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharel em Educação Física) - Universidade La Salle, Canoas, 2022.

TIBURTINO, G.; GATTO, A. O método Cooper, a mídia impressa e a emergência da corrida de rua como prática de saúde no Brasil: uma história de controvérsias e disputas. **Revista Brasileira de História da Mídia**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 159-176, jan./jul. 2021.

TOKARNIA, F. K. Emoção, humor e corrida de rua. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 257-262, jul./ago. 2005.

TOLEDO, Marina. **Com boom no esporte, corridas de rua cresceram 29% em 2024 no Brasil**. CNN Brasil, 02 abr. 2025. Disponível em: [https://www.cnnbrasil.com.br/lifestyle/com-boom-no-esporte-corridas-de-rua-cresceram-29-em-2024-no-brasil/?utm\\_source=chatgpt.com#goog\\_rewarded](https://www.cnnbrasil.com.br/lifestyle/com-boom-no-esporte-corridas-de-rua-cresceram-29-em-2024-no-brasil/?utm_source=chatgpt.com#goog_rewarded). Acesso em: 16/10/2025.

VAN GENT, R. N. et al. Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: a systematic review. **British Journal of Sports Medicine**, v. 41, n. 8, p. 469-480, 2007.

WANDERLEY, C. J.; FERREIRA, P. S. B. Prevalência de lesões na corrida de rua. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 250-255, jul./ago. 2004.

WERNECK, F. Z. et al., Prática da corrida de rua: razões de adesão, benefícios percebidos e abandono. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 39, n. 3, p. 288-295, jul./set. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2017.02.007>. Acesso em: 26/03/2025.