

A man and a woman are jogging away from the camera on a paved path. The man is wearing a maroon hoodie and black leggings, and the woman is wearing a light blue jacket and black leggings. They are surrounded by trees and a clear sky.

# CORRIDA DE RUA



Conselho Regional de  
Educação Física da 2ª Região

[www.crefrs.org.br](http://www.crefrs.org.br)

# **Câmara Técnica de Gestão (Corrida de Rua)**



## Apresentação

As Câmaras Técnicas são grupos de trabalho e interlocução de caráter permanente, criados como Órgãos de Assessoramento do Conselho Regional de Educação Física do Estado do Rio Grande do Sul – CREF2/RS, com o intuito de discutir, criar e aprimorar, com especialistas de cada segmento e região, procedimentos e ações para cada área de atuação profissional.

A Câmara Técnica de Gestão, especificamente o eixo de Corrida de Rua, foi criada em 15 de dezembro de 2015 e proporcionou aos profissionais que atuam com grupos de corridas, um espaço para discutir e aprimorar as ações dessas atividades na sociedade.

# **Benefícios da corrida**



## • **Melhora a resistência cardiorrespiratória**

*Segundo o Colégio Americano de Medicina Esportiva (1996), resistência cardiorrespiratória é: “a capacidade de realizar um exercício que mobiliza grandes massas musculares, dinâmico, de intensidade moderada a alta, por períodos de tempo prolongados”. Correr fortalece o sistema cardiorrespiratório fazendo com que o organismo realize essa tarefa com menos esforço por mais tempo.*

## • **Auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares**

*As doenças cardiovasculares são a maior causa de morte no Brasil. Com o fortalecimento do sistema cardíaco e a melhora do retorno venoso, ocorre a redução da pressão arterial. Além disso, a corrida auxilia na redução do colesterol total.*

## • **Fortalece os ossos**

*A osteoporose é uma doença que causa a perda gradual da estrutura óssea, deixando o indivíduo vulnerável aos impactos ocorridos no dia a dia. Ocorre principalmente em mulheres e está relacionada com o avançar da idade. A corrida regular e sem exageros auxilia no processo de aumento da densidade óssea.*

## • **Auxilia na perda e manutenção do peso**

*Correr é uma das maneiras mais eficientes de controlar o peso. Além disso, por proporcionar um alto gasto calórico, a corrida otimiza seu tempo quando o objetivo é a queima de calorias.*

- **Reduz a chance de ter uma morte precoce**

*Segundo artigo publicado na revista Progressos na Doença Cardiovascular (Corrida como Chave para o Estilo de Vida e Longevidade), a corrida é capaz de reduzir as chances de ser vítima de uma morte precoce, prevenindo doenças como hipertensão arterial, diabetes, infarto agudo do miocárdio, câncer, entre outras.*

- **Aumenta a produtividade**

*Estudos do Salk Institute for Biological Studies indicam que a proteína que controla a liberação de energia para os músculos é a mesma que age na formação da memória e nos processos de aprendizagem. Segundo os pesquisadores, os corredores têm maior liberação desta proteína.*

- **Regula o apetite**

*Estudos apontam que os neurotransmissores produzidos durante a corrida inibem a ação de substâncias que enviam o sinal de fome ao cérebro. Além disso, a atividade física reduz o desejo por comidas pouco saudáveis, melhorando a alimentação.*

- **Corredores tendem a ser mais felizes**

*Durante o exercício é liberada a endorfina, conhecida como hormônio da felicidade. Correr aumenta a sensação de prazer e relaxamento, melhorando o humor. Além disso, a corrida também libera testosterona, hormônio ligado ao vigor e à disposição física.*

## • **Trabalha o autoconhecimento**

*A corrida propicia um momento para que você possa se conhecer melhor, tanto o corpo quanto a mente. Uma de suas principais qualidades é estimular o conhecimento dos seus limites e como superá-los. Além do domínio do corpo, ela propicia momentos de reflexão, em que a mente é capaz de “se esvaziar”, deixando os pensamentos fluírem, como na prática de meditação.*

## • **Aumenta a autoestima**

*A principal consequência da regulação do metabolismo, liberação de hormônios e controle das principais causas de estresse, depressão e ansiedade é o aumento do cuidado com o corpo. A corrida fortalece nossa relação com nós mesmos, trazendo uma percepção mais positiva do eu.*

## • **Estimula a socialização**

*Seja pela formação de grupos de corrida, seja pela relação com familiares e amigos, a corrida é uma ótima forma fortalecer as relações interpessoais. O compartilhamento de experiências vai desde o desenvolvimento de relacionamentos por afinidade, que se desenvolvem devido ao gosto pela corrida, como os relacionamentos com amigos e familiares que acompanham e torcem por seus objetivos e resultados.*

**• É um esporte simples de iniciar e fácil de manter a prática!**



**Boas práticas de um  
corredor saudável**



O senso comum diz que para correr é só começar. No entanto, alguns cuidados são muito importantes para se ter uma prática regular e saudável.

- Ter acompanhamento de um profissional de Educação Física registrado no CREF2/RS

*Para se manter uma prática saudável e eficiente é imprescindível o acompanhamento de um profissional de Educação Física registrado no CREF2/RS. Somente ele possui o conhecimento técnico e a responsabilidade ética para garantir que você pratique sua corrida corretamente e alcance os resultados e benefícios da prática sem colocar a sua saúde em risco. Lembre-se: orientação é tudo.*

- Realizar avaliação clínica e física ao começar

*Antes de iniciar qualquer prática esportiva é necessário realizar uma avaliação da condição clínica e física do praticante. A avaliação consiste numa anamnese, cujo objetivo é conhecer o histórico de saúde, possíveis lesões e objetivos. Além disso, a verificação da condição física proporciona informações importantes para a criação de programas de treinamentos adequados. A manutenção da realização periódica destas avaliações permite a reavaliação e adequação do treinamento e dos objetivos para o alcance dos resultados de maneira eficiente e saudável.*

- Observar a hidratação antes, durante e após cada prática de corrida

*Com esta afirmação, pode-se perceber a importância que a hidratação tem. Durante a corrida, a hidratação é necessária para manter o organismo em funcionamento com menor esforço, por exemplo, com a desidratação o sangue torna-se mais denso, dificultando a circulação e aumentando o esforço cardíaco. Além disso, a perda de água pelo suor é responsável pela refrigeração do organismo, regulando a temperatura corpórea e mantendo o rendimento.*

- Valorizar ainda mais a alimentação saudável

*A alimentação não é apenas uma fonte de nutrientes. Com a função de equilibrar as necessidades energéticas do corredor, a alimentação é fonte de recursos ergonômicos - são substâncias que tem o objetivo de melhorar o rendimento da atividade física e a recuperação no pós-treino.*

- Realizar aquecimento no início da corrida

*Proporciona o aumento da temperatura corporal e viscosidade articular, que são importantes principalmente em treinos com maior exigência física. Além disso, os exercícios de aquecimento organizados pelos profissionais de Educação Física utilizam técnicas educativas para aprimorar o gesto mecânico na corrida em busca de uma melhor performance.*

- Realizar reforço muscular

*O reforço muscular além de auxiliar na prevenção de lesões, proporciona uma melhor resposta dos ossos, músculos e articulações, trazendo força e potência à corrida.*

- Aprender e respeitar os limites do corpo, principalmente em competições

*Uma das principais formas de evitar problemas provenientes da sobrecarga de treinos é “ouvir” seu corpo. Quando ele começa a apresentar sinais de fadiga, significa que acionou o alarme de que chegou na sua capacidade máxima. Estabelecer objetivos possíveis e reavaliá-los constantemente é essencial para um corredor saudável. Conhecer e reconhecer os seus limites é essencial para evitar, a curto e longo prazo, problemas como dores, lesões e desmotivação.*

- Repousar adequadamente, como forma de otimizar seu condicionamento

*Geralmente o organismo precisa de 24 a 48 horas para se recuperar entre um treino e outro. Respeite esse tempo. O período não precisa ser de descanso total, podendo também realizar outra atividade em ritmo leve, o chamado treino regenerativo. Isso depende da carga de treinamento realizado. Existem diversas formas de acelerar a recuperação e é o profissional de Educação Física que será capaz de avaliar individualmente os objetivos e necessidades de cada indivíduo.*



**Orientações para profissionais  
que atuam com corrida**

Alguns pontos são importantes de serem observados quando se atua na área da corrida.

- Periodizar junto ao aluno com bases em seus objetivos.
- Incentivar a realização de avaliação cardiológica preventiva.
- Reforçar sobre a tríade do esportista saudável: nutrir, treinar e repousar.
- Lembrar que toda sessão de treinamento precisa basicamente de três tópicos: segurança, prazer e eficiência.
- Investir na sua capacitação e qualificação periodicamente.
- Conhecer e zelar pelo fiel cumprimento do Código de Ética do profissional de Educação Física.

# Você sabia?

Em 2017, o município de Porto Alegre sancionou a Lei nº 12.225, que determina a data de 24 de abril como o **Dia Municipal em Homenagem à Corrida de Rua**. A data foi indicada pela Câmara Técnica de Gestão (Corrida de Rua) do CREF2/RS, em alusão à realização da 1ª Maratona Internacional de Porto Alegre, em 24 de abril de 1983.

## Elaboração

Câmara Técnica de Gestão (Corrida de Rua) do CREF2/RS  
1ª edição - 2017

Foto capa: nensuria / Freepik





**Conselho Regional de  
Educação Física da 2ª Região**

**[www.crefrs.org.br](http://www.crefrs.org.br)**