



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DAIANA HENRIQUE FERREIRA

**TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE NO
AMBIENTE LABORAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Campina Grande - PB
2020**

DAIANA HENRIQUE FERREIRA

**TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE NO
AMBIENTE LABORAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso no formato relato de experiência, apresentado ao Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Manoel Freire de Oliveira Neto

ORIENTADOR:

**Campina Grande - PB
2020**

Ficha catalográfica

F383t Ferreira, Daiana Henrique.
Treinamento de corrida de rua na promoção da saúde no ambiente laboral [manuscrito] : relato de experiência / Daiana Henrique Ferreira. - 2020.
13 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2020.
"Orientação : Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."
1. Atividade física. 2. Corrida. 3. Educação Física. 4. Promoção da Saúde. I. Título
21. ed. CDD 796.422

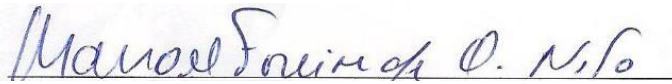
DAIANA HENRIQUE FERREIRA

**TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE NO
AMBIENTE LABORAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso no formato relato de experiência, apresentado ao Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovação em: 04/12/2020

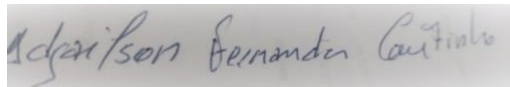
BANCA EXAMINADORA



Prof^o.Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



Prof^o. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



Prof^a. Adjailson Felix Coutinho(Examinadora)
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	05
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	05
2.1 ATIVIDADE LABORAL.....	05
2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.....	06
2.3 CORRIDA.....	06
3. METODOLOGIA.....	07
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	07
5. CONCLUSÃO.....	09
REFERÊNCIAS.....	09

**TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE NO
AMBIENTE LABORAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**STREET RACE TRAINING IN HEALTH PROMOTION IN THE WORKPLACE:
EXPERIENCE REPORT**

DAIANA HENRIQUE FERREIRA

RESUMO

O objetivo deste estudo descritivo foi relatar uma experiência de utilização do treinamento de corrida de rua na promoção da saúde no ambiente laboral, portanto, é uma ação com foco preventivo. A experiência foi desenvolvida com 90 funcionários de ambos os sexos, colaboradores de uma empresa calçadista de grande porte situada nas cidades de João Pessoa e Santa Rita. Foi possível verificar durante todo o processo de execução do treinamento o ânimo e interesse dos colaboradores em busca de superação e qualidade de vida, possuindo reflexos positivos também dentro do ambiente laboral.

Palavras-chave: Laboral – Atividade física e saúde - Corrida

ABSTRACT

The objective of this descriptive study was to report na experience of using street running training to promote health in the workplace, therefore, it is na action with a preventive focus. The experience was developed with 90 employees of both sexes, employees of a large footwear company located in the cities of João Pessoa and Santa Rita. It was possible to verify during the whole process of the training execution the spirit and interest of the collaborators in search of overcoming and quality of life, having positive reflexes also within the work environment.

Keywords: Labor - Physical activity and health – Running

1. INTRODUÇÃO

A modernidade vem transformando o dia-a-dia das pessoas, aumentando as horas de trabalho e diminuindo o tempo de ócio e lazer, fazendo com que esse excesso de trabalho muitas vezes se transforme em doenças físicas e/ou mentais (CUNHA E COLABORADORES, 2016 APUD MEZZOMO 2010). Estresse, mau humor, cansaço, fadiga e até mesmo depressão são exemplos de sintomas comuns de pessoas que cumprem longas e cansativas jornadas de trabalho (COUTO, P.R, 2012).

Além disso, trabalhadores de diversos ramos de atividades produtivas estão expostos a riscos de lesões por esforços repetitivos/ distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho – LER/DORT (ZAVARIZZI E COLABORADORES, 2019). As quais, caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas, concomitantes ou não, de aparecimento insidioso, geralmente nos membros superiores, tais como: dor, parestesia, sensação de peso e fadiga (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

O objetivo de programas de qualidade de vida nas empresas é criar oportunidades e incentivar seus colaboradores a incluir em suas vidas hábitos saudáveis, em outras palavras, o programa pode ser resumido em: aumento do nível de atividade física, conscientização do estilo de vida, aumento do nível de interesse em relação própria saúde e a eliminação de barreiras para adesão de um estilo de vida ativo e saudável (OGATA, 2012).

Do ponto de vista de prevenção a doenças crônicas, as duas maiores instituições de estudo em saúde e exercício físico, o American College of Sports Medicine (ACSM) e a American Heart Association (AHA) preconizam a prática de atividades físicas de longa duração, intensidade moderada, que envolvam grandes grupamentos musculares, ou seja, exercícios preponderantemente aeróbicos, pois apresentam poucas restrições (PILEGGI, 2010). Estas características podem ser relacionadas com a modalidade de corrida, que atualmente contempla grande número de praticantes, devido ao baixo custo e os benefícios que apresentam (RANGEL, 2016 APUD SALGADO, J. V. V. 2006).

Dessa forma, o presente estudo possui o objetivo de relatar as práticas e os benefícios das ações de um projeto de promoção de saúde oferecidos aos colaboradores de uma empresa calçadista, assim como apresentar e descrever as atividades realizadas e expor as experiências vivenciadas durante a execução do projeto com treinamentos de caminhada e corrida.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Atividade laboral

A busca pela maior produtividade associada à melhora na qualidade de vida dos trabalhadores é um tema de extrema importância, pois se focarmos somente pela produtividade, podemos desta maneira impor problemas a saúde do trabalhador (TEIXEIRA et al., 2009).

Recentemente, a par das questões de qualidade e produtividade, a ênfase dada ao desenvolvimento sustentável e a responsabilidade social das empresas, tem levado a uma crescente preocupação com a qualidade de vida dos trabalhadores, de seus familiares e da própria comunidade afetada pelos processos de produção. Observou-se, neste processo, que nenhuma área do conhecimento -e, por

consequente, nenhuma área estratégica das empresas- daria cabo, isoladamente, das tarefas de promoção do bem-estar e qualidade de vida dessas pessoas (NAHAS, 2017).

Ainda segundo Nahas (2017), a articulação ou integração de áreas e setores dentro das empresas é uma necessidade, quando o tema é a promoção da saúde e da qualidade de vida dos trabalhadores. Em particular, educação, saúde e lazer, tem contribuições específicas a dar quando se busca educar o trabalhador, incentivá-lo a mudar comportamentos e oferecer oportunidades para que esses comportamentos saudáveis sejam mantidos.

2.2 Atividade física e saúde

Define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Este comportamento inclui as atividades (ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, incluindo exercícios físicos, esportes, dança, artes maciais etc. Assim, atividade física e exercício físico, embora relacionados, não devem ser entendidos como sinônimos, definindo-se exercício como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento (ou manutenção) da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional (NAHAS, 2017)

Ainda conforme Nahas (2017), uma boa condição muscular proporciona maior capacidade para realizar as atividades da vida diária, com mais eficiência e menos fadiga. Também permite realizar atividades esportivas com melhor desempenho e menor risco de lesões, além de ajudar a manter uma boa postura. Músculos fortes também protegem as articulações, resultando em menor risco de lesões ligamentares e problemas como dores nas costas (lombalgias). A partir da meia-idade, bom nível de força muscular ajuda a prevenir a osteoporose e as quedas, preservando a independência das pessoas durante a fase de envelhecimento.

2.3 Corrida

Dentre as suas diversas manifestações, a corrida apresenta-se com uma das modalidades com grande número de adeptos, tanto pela facilidade em sua prática, como pelos benefícios para a saúde e o baixo custo (PALUSKA, 2005).

O elevado número de provas pode estar relacionado com um interesse da população aos benefícios proporcionados pela prática regular da corrida, que vão desde a esfera física, a psicológica e especialmente ligados aos aspectos sociais. Os elementos físicos estão relacionados as funções metabólicas, prevenção de doenças ósseas (osteoporose), doenças crônico-degenerativas (hipertensão arterial e diabetes), diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, além de melhoras nos níveis de colesterol, aumentando o HDL e diminuindo o LDL. Assim como, o sentimento de prazer, a sensação de bem-estar, realização própria, o controle do estresse e a superação de limites estão relacionados aos elementos psicológicos e surgem como fatores motivacionais para a procura da corrida de rua pelos indivíduos (ALBUQUERQUE et. Al. 2018).

Ainda conforme Albuquerque (2018), a procura pela corrida de rua está ancorada à socialização existente entre os indivíduos, ao passo que esta enaltece o relacionamento, sobretudo quando se formam grupos de corrida. É possível perceber

que está prática esportiva pode proporcionar diversos benefícios que estão ligados às esferas sociais, haja vista ser uma atividade física que indivíduos estão envolvidos a todo momento, mesmo que não diretamente, mas ao correr em espaços públicos normalmente se corre ao lado de algum outro corredor, que não necessariamente é conhecido, mas partilha daqueles instantes e de certo modo fazem parte de um grupo maior, o grupo dos corredores de rua.

A prática da corrida também tem sido indicada no tratamento de doenças cardiovasculares como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, obesidade e hipercolesterolemia, insuficiência cardíaca, entre outras. Tem sido demonstrado que a corrida pode proporcionar angiogênese (aumento do número de vasos sanguíneos), o que contribui para aumentar o fluxo sanguíneo no coração e nos músculos, bem como o consumo de oxigênio, hipertrofia excêntrica no coração, facilitando aumento do volume sistólico e do débito cardíaco e bradicardia de repouso, todos estes fatores contribuindo para que o organismo passe a ser mais eficiente (ISHIDA, J. C.; TURI, B. C.; AMARAL, S. L, 2013).

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter descritivo com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência, acerca da vivência da acadêmica do curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) sobre a assistência da Educação Física no âmbito da promoção da saúde, através de um grupo de caminhada e corrida, aos colaboradores de uma empresa de grande porte na área calçadista das cidades de João Pessoa e Santa Rita. As atividades descritas neste estudo foram realizadas de março de 2017 até março de 2018, com 90 funcionários da referida empresa de ambos os sexos, feminino e masculino.

A pesquisa qualitativa é um conjunto de diferentes técnicas interpretativas que descreve e codifica os componentes de um sistema complexo de significados. As descrições exatas são um requisito fundamental para o avanço na explicação e compreensão da totalidade do fenômeno, sua dinâmica e relações no contexto estudado (TRIVINOS, 2008).

O relato de experiência é uma ferramenta descritiva que apresenta um fato vivenciado, para contribuir de forma relevante para a atuação profissional e comunidade científica, trazendo considerações que proporcionem informações relevantes para outros pesquisadores (CAVALCANTE, 2012).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em um primeiro momento, foi realizado uma reunião de planejamento com os coordenadores do projeto, proporcionando assim o reconhecimento do campo de trabalho, possibilitando a adequação da teoria e prática aos recursos físicos e materiais. Após as orientações começou-se, então, a realização do trabalho, que teve como primeiro passo a aplicação de um questionário de diagnóstico, questionário esse que tem por finalidade avaliar os componentes do estilo de vida que afetam a saúde e o bem estar do grupo de funcionários participantes dos treinamentos de caminhada e corrida, dentre eles: Nível de estresse, Consumo de álcool, qualidade da alimentação, indisposição e desânimo, afastamento por motivos de saúde e nível de atividade física semanal. Após um ano de intervenção dos treinamentos é realizado o questionário de impacto, possibilitando assim, um comparativo dos resultados em que são divulgados no relatório anual para o setor administrativo da empresa.

Em sequência foram realizadas as avaliações físicas onde foram verificados o peso corporal total, altura, IMC, percentual de gordura e frequência cardíaca. Para que pudéssemos dar início aos treinamentos de forma segura, a empresa disponibilizou um ônibus para que todos os colaboradores inscritos fossem a uma policlínica, acompanhados da professora, realizar o eletrocardiograma e teste de esteira, onde, receberam do cardiologista o atestado de aptidão física.

Os treinos com duração de aproximadamente 1 hora eram executados na supervisão da professora duas vezes por semana e os alunos foram divididos em três turmas, visando ofertar horários de treino em turnos distintos, os quais, os funcionários poderiam optar por frequentar no turno posterior ao seu horário de trabalho. Os treinamentos ocorriam na orla do Cabo Branco toda segunda e quarta às 15h e 18h e nas terças e quintas às 07h, contudo, no objetivo de incentivar a prática de atividade física a empresa gratuitamente disponibilizava para os funcionários um ônibus que ao fim de cada turno os levava até o local de treinamento e depois retornava para seus bairros residenciais. Ao chegarem no local de treinamento sempre demonstravam disposição e eram frequentes os relatos de o quão mais produtivos estavam no ambiente laboral.

Nos primeiros 15 dias realizamos, conforme planejamento, o teste de Cooper que é um teste de preparo físico idealizado pelo médico e preparador físico norte-americano Kenneth H. Cooper, com o objetivo de verificar o nível de condicionamento físico dos colaboradores através do cálculo de Vo_2 máximo e dessa forma distribuí-los nas seguintes categorias: Iniciantes I e II, Intermediários I e II, Avançados I e II. A determinação desta variável reflete a integração entre os sistemas respiratório, cardiovascular e neuromuscular fazendo com que o Vo_2 máximo mostre-se uma medida fundamental para a prescrição de treinamento (KRAVCHYCHYN, PELISSARI, A. C. et al, 2015 apud ATTERHOG, J. H., 1979).

Para cada categoria elaboramos uma planilha de treinamento em que foi repassada para cada colaborador, contendo três treinos semanais, dos quais dois eram orientados presencialmente pela professora e um que deveria ser realizado pelo aluno em dia de sua escolha. Ao final de cada planilha de treinamento o colaborador repetia o teste de Cooper para identificarmos se estava apto para seguir para a próxima categoria.

Com o objetivo motivacional, a empresa disponibilizava anualmente a inscrição em quatro competições de corridas de rua juntamente com o traslado para 40 alunos e a seleção era mediante a frequência nos treinos e participação nos eventos realizados pelo projeto, tais como: palestras e corridas. Os mesmos eram inscritos em percursos de 3, 5 e 10km dependendo do seu nível de treinamento e ao final de cada competição sempre ouvíamos muitos relatos de superação, o quanto estavam felizes por conseguir completar o percurso mesmo que caminhando em algum trecho e o quão motivado estavam a continuar em busca de um melhor condicionamento físico e redução do seu tempo de prova. Tivemos o prazer de presenciar nossos alunos no pódio em competições importantes que aconteceram nas cidades de João Pessoa e Campina Grande e os relatos de superação a partir da inserção da corrida em suas vidas eram vários, mas dentre eles, me ficou marcado quatro histórias que irei descrever brevemente.

A primeira foi um relato da colaboradora M.S.P.S., que quando chegou aos treinos já havia passado por 11 cirurgias distintas e tinha uma grande dificuldade na

marcha, aos poucos realizamos exercícios educativos e após 09 meses de trabalho acompanhá-la completando os seus primeiros 3km caminhando em uma competição de corrida de rua foi especialmente emocionante. O segundo é de um colaborador N.P.S. chefe de uma família com cinco pessoas onde passava por dificuldades financeiras e toda a turma se mobilizou e fez uma arrecadação de alimentos e produtos de higiene para ajudar o colega, demonstrando assim o espírito de equipe onde todos estavam juntos em direção a um objetivo em comum. Já os outros dois casos foram semelhantes, onde as alunas E.T.R e A.S.R.F relataram a grande importância dos treinamentos no seus tratamentos contra a depressão, reafirmando assim, a grande importância da atividade física na saúde mental.

Durante o referido ano realizamos duas palestras, a primeira com um profissional de Educação física e atleta, o qual intensificou a importância da prática regular de atividades físicas e a segunda palestra com uma nutricionista onde o foco foi na orientação para alimentação pré e pós treinamento, pois tínhamos por diversas vezes presenciado relatos dos alunos informando que estavam indo treinar em jejum ou se alimentando mal muitas vezes por falta de informação e acabavam não tendo um bom rendimento durante os treinos. E por fim, ainda no objetivo de mantê-los cada vez mais motivados e com um relacionamento interpessoal cada vez melhor, realizamos dois momentos que promoveram uma maior interação do grupo, o primeiro foi uma trilha realizada na pedra da boca em Araruna - PB, onde além de ter uma relação próxima com a natureza houve muita descontração, e o outro foi uma confraternização realizada no final do ano onde de acordo com a assiduidade nos treinos eles receberam diversos prêmios, tais como: tênis, sandálias e meias.

5. CONCLUSÃO

O treinamento de caminhada e corrida realizado pelos funcionários é de fundamental importância pois os benefícios da atividade física se refletem também no ambiente laboral. Levando em consideração que a saúde é um dos bens mais preciosos do ser humano, preservá-la é o investimento mais importante que pode ser feito. Com o quadro de saúde em dia, o funcionário torna-se mais motivado a conquistar suas metas profissionais e pessoais.

Para a empresa, além de demonstrarem preocupação com o bem estar de seus colaboradores, estará contribuindo para a sustentabilidade da empresa mantendo a mão de obra saudável, aumentando a produtividade e reduzindo o absenteísmo. Por isso, implementar um programa de saúde para os funcionários não é um custo, e sim um investimento.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE D.B, SILVA M.L, MIRANDA Y.H.B, FREITAS C.M.S.M. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. R. bras. Ci. e Mov 2018;26(3):88-95.

ANTUNES, H. K. M.; SANTOS, R. F.; CASSILHAS, R.; SANTOS, R. V. T.; BUENO, O. F. A.; MELLO, M. T. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 108-14, 2006.

AZEVEDO, L.F; BRUM, P.C, ROSEMBLATT D, et al. Características cardíacas e metabólicas de corredores de longa distância do ambulatório de cardiologia do esporte e exercício, de um hospital terciário. Arq Bras Cardiol. 2007;88:17-25.

BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T.; WIETHAEUPER, D.; BALBINOTTI, C. A. A. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira Ciencia e Esporte*. Vol. 37. Núm. 1. P.65-73. 2015.

BARSOTTINI, D; GUIMARÃES, A.E; PACHECO, M.T.T. Avaliação de risco coronariano em corredores de rua. VII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IV Encontro Americano de Pós-Graduação; 2001; São José dos Campos: Universidade do Vale do Paraíba; 2001.

BORGES, P. H.; SILVA, D. O.; CIQUEIRA, E. F. L.; RINALDI, I. P. B.; RINALDI, W.; VIEIRA, L. F. Motivação e desempenho tático em jovens jogadores de futebol: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Cinergis*, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 2, p. 120-4, 2015.

BRANDÃO, D. C.; SILVA, C. A. B. Investigação do perfil antropométrico dos praticantes de caminhada/ corrida. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 6, n. 36, p. 552-9, 2012.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de vigilância em saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

CASSETTARI, R. M.; GRAÇA, R. L. Fatores motivacionais dos atletas amadores de jiu-jitsu brasileiro na cidade de Criciúma. *Lectures, Educación Física y Deportes, Revista Digital*, Buenos Ayres, v. 19, n. 193, p. 1, 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd193/fatores-motivacionais-de-jiu-jitsu-brasileiro.htm>>. Acessado em: 22 de março de 2018.

CASTRO, G. A. A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua. 2014. 72f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

CAVALCANTE, B. I. I.; LEMOS, R. C. A. Sistematização da assistência de enfermagem ao paciente crítico: proposta de instrumento de coleta de dados. Florianopolis, 2006. Out-Dez; 15(4): 617-28. Disponível em: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/3447/2832>.

CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 10, n. 4, p. 319-24, 2004.

COOPER, K.H. Aptidão física em qualquer idade. Rio de Janeiro: Fórum Editora; 1970

COUTO, P. R.; PASCHOAL, T. Relação entre ações de qualidade de vida no trabalho e bem-estar laboral. *Psicol. Argum.* 2012.

CUNHA LAUX, RAFAEL et al. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. *Cienc Trab.*, Santiago, v.18, n.56, p.130-133, agosto 2016. Disponível em: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492016000200009&lng=es&nrm=iso

FAGHERAZZI, S; DIAS, R.L; BORTOLON F. Impacto do exercício físico isolado e combinado com dieta sobre os níveis séricos de HDL, LDL, colesterol total, e triglicérido. Ver Bras Med Esporte. 2008;14:381-6.

FERREIRA, A. C.; DIAS, J. M. C.; FERNANDES, R. M.; SABINO, G. S.; ANJOS, M. T. S. 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. 252-55, 2012.

FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v.9, n.1, p.92-100, 2007.

GONÇALVES, G. H. T. Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores em Porto Alegre. 2011. 52f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

GOSTON, J. L.; MENDES, L. L. Perfil nutricional de praticantes de corrida de rua de um clube esportivo da cidade de belo horizonte, MG, Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 13-7, 2011.

HINO AAF, Reis RS, Rodriguez-Añez CR, Fermino RC. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. Ver Bras Med Esporte. 2009;15:36-9.

ISHIDA, J. C.; TURI, B. C.; PEREIRA, M.S; AMARAL, S. L. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo. Vol. 27. Num. 1. 2013. P. 55-65.

KOIKE, D.C; NASCIMENTO, V.C; ZUCCO, R.C, GALIBERTTI, T.M; MARQUES, T.M; WICHI, R.B. Avaliação de fatores de risco cardiovascular em praticantes de atividade física não orientada. Ver Mackenzie Educ Fís Esporte. 2008;7:189-94.

KRAVCHYCHYN, Ana Claudia Pelissari et al. Comparação entre os métodos direto e indireto de determinação do Vo2 máximo de praticantes de corrida. Rev. Bras. Med. Esporte, São Paulo, V.21, n.1, p. 17-21, Feb. 2015. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922015000100017&lng=en&nrm=iso.

LIMA, A. P. C.; VIEIRA, D. F. S.; SILVA, F. S. Incidência de lesões musculoesqueléticas em praticantes de corrida de rua de Teresina, PI. Revista Saúde em Foco, Teresina, v. 4, n. 2, p. 15-39, 2017.

LOPES MVO. Sobre estudos de casos e relatos de experiências (Editorial). Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste. 2012. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=324027985001>

MARTINS, C. O. Repercussão de um programa de ginástica Laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório.(Tese Doutorado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

MARTINS, C. O.; DUARTE, M. F. S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria UFSC. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 8, n.4, p.7-13, 2001.

MATSUDO, S.M.; BARROS NETO, T.L.; MATSUDO, V.K.R. Perfil antropométrico de mulheres maiores de 50 anos fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica – Evolução de 1 ano [Evolution of the anthropometric profile of physically active women, above 50 years, in one-year period as related to chronological age]. Ver. Bras. Cienc. E Mov. 10(2), 2002. P.15-26. Disponíveis em: [<http://www.ucb.br/mestradoef/RBCM/10/10-2/r2v10n2.pdf>].

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R.; BARROS NETO, T.L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Ver Bras Ativ Fis Saude. 5(2), 2000. P.60-76.

MENDES, L. F.; CASAROTTO R. A. Tratamento fisioterápico em distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: um estudo de caso. Revista de Fisioterapia da USP, v. 5, n.2, p.127-32, 1998.

MENDES, R. A. Ginástica laboral: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba. (Dissertação de Mestrado em Tecnologia) - Centro Federal de Educação Tecnológica, Curitiba, 2000.

MOURA, C.A; PALMA, A; COSTA, Filho P.N; ALMEIDA, M.N. Características associadas aos corredores da maratona do Rio de Janeiro. Fit Perform J. 2010;19:106-12.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo/ Markus Vinicius Nahas. – 7. Ed. – Florianópolis, Ed. Do Autor, 2017.

OGATA, Alberto. El al. Profissionais saudáveis, empresas produtivas: como promover um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas. Rio de Janeiro: Elsevier/SESI, 2012.

PALUSKA AS. An overview of hip injuries in running. Sports Med. 2005;35(11): 991-1014.

PASTRE, C.M; CARVALHO, Filho G; MONTERIO, H.L; NETTO, Júnior J; PADOVANI, C.R. Lesões desportivas no atletismo: comparação entre informações obtidas em prontuários e inquéritos de morbidade referida. Ver Bras Med Esporte. 2004;10:1-8.

PAZIN, J; DUARTE, M.F.S; POETA, L.S; GOMES, M.A. Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. Ver Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2008;10:277-82.

PILEGGI, P; GUALANO, B.; SOUZA, M.; CAPARBO, V.F.; PEREIRA, R. M. R.; PINTO, A. L. S. Incidência e fatores de risco de lesões osteomioarticulares em corredores: um estudo de coorte prospectivo. Rev. Bras. Edu. Fís. Esporte. 2010.

RANGEL, Gabriel Mamoru Masuda; Farias, Joni Márcio de. Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de Criciúma, Brasil. Rev. Bras. Med. Esporte, São Paulo, V.22, n.6, p. 496-500, Dec. 2016.

SILVA, M.S.V; BOCCHI, A; GUIMARÃES, G.V, et al. Benefício do treinamento físico no tratamento de insuficiência cardíaca. Estudo com grupo controle. Arq Bras Cardiol. 2002;79:351-6.

TRIVIÑOS, A. R. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: A pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 2008.

TRUCCOLO, A.B; MADURO, P.B.A; FEIJÓ, E.A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.

ZAVARIZZI, C.P; CARVALHO, R.M; ALENCAR, M.C.B. Grupos de trabalhadores acometidos por LER/DORT: Relato de experiência. Cad. Bras. Ter. Ocup., São Carlos, V.27, n.3, p.663-670, Sept. 2019.