



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

IVONEIDE FIRMINO DOS SANTOS

**EFEITO DA CORRIDA DE RUA NA QUALIDADE DE VIDA: UM  
ESTUDO DESCRITIVO E EXPLORATÓRIO**

CAMPINA GRANDE-PB  
2021

IVONEIDE FIRMINO DOS SANTOS

**EFEITO DA CORRIDA DE RUA NA QUALIDADE DE VIDA: UM  
ESTUDO DESCRITIVO E EXPLORATÓRIO**

Projeto de Conclusão do Curso da Graduação em Educação Física – Bacharelado, do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Wlaldemir Roberto dos Santos.

CAMPINA GRANDE-PB  
2021

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S237e Santos, Ivoneide Firmino dos.

Efeito da corrida de rua na qualidade de vida [manuscrito] :  
um estudo descritivo e exploratório / Ivoneide Firmino dos  
Santos. - 2021.

14 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação  
Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências  
Biológicas e da Saúde , 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Waldemir Roberto dos Santos ,  
Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Corrida de rua. 2. Qualidade de vida. 3. Educação  
Física. I. Título

21. ed. CDD 796.422

IVONEIDE FIRMINO DOS SANTOS

**EFEITO DA CORRIDA DE RUA NA QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO DESCRITIVO E EXPLORATÓRIO**

Projeto de Conclusão do Curso da Graduação em Educação Física – Bacharelado, do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física,

Campina Grande – PB 27 de Maio de 2021

BANCA EXAMINADORA



---

Prof. Dr. Wlaldemir Roberto dos Santos / UEPB  
Orientador



ALVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

---

Prof. Dr. Álvaro Luiz Pessoa de Farias  
Examinador



---

Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho  
Examinador

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 Caracterização da amostra dos praticantes de corrida de rua, com amostra total e estratificada por gênero e os domínios .....	8
Tabela 2 Correlação tempo de prática na modalidade com os domínios (capacidade funcional, limitação aspectos físicos, limitação aspectos emocionais, dor, vitalidade, saúde mental, aspectos sociais e estado geral de saúde).....	11

## LISTA DE GRÁFICO

Gráfico 1 Domínios por gênero questionário SF-36 por gênero .....	10
---	----

## SUMÁRIO

1	Introdução.....	7
2	Métodos.....	7
3	Resultados .....	8
4	Discussão.....	12
5	Conclusão.....	12

## **EFEITO DA CORRIDA DE RUA NA QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO DESCRITIVO E EXPLORATÓRIO**

Ivoneide Firmino dos Santos<sup>1</sup>

### **RESUMO**

**OBJETIVO:** Verificar a influência da corrida de rua na qualidade de vida. **MÉTODOS:** Participaram do estudo 118 praticantes de corrida de rua, selecionados de forma não-probabilística e por conveniência. Optou-se por uma pesquisa descritiva com delineamento exploratório do tipo survey. Foi aplicado um questionário sociodemográfico, semiestruturado e elaborado pelos próprios autores para a verificação da caracterização dos participantes. Já para verificar a qualidade de vida, a opção foi pelo SF-36. Os formulários ficaram disponíveis em mídias digitais por 15 dias, em grupos específicos da temática analisada. A normalidade dos dados foi verificada aplicando o teste Shapiro Wilk, homogeneidade pelo teste de Levene's (distribuição normal). Os valores foram apresentados em média e desvio padrão para caracterização da amostra geral e por gênero. Todos os testes foram realizados a partir do SPSS Versão 20.0. **RESULTADOS:** Não foram observadas diferenças significativas da qualidade de vida entre os gêneros. O tempo de prática apresentou fortes correlações com a capacidade funcional e a redução da limitação dos aspectos físicos dos participantes. **CONCLUSÕES:** A corrida de rua apresenta um importante impacto na qualidade de vida dos praticantes, quando realizada de modo regular. Os benefícios extrapolam o âmbito biodinâmico, gerando benefícios em variáveis psicossociais.

**Palavras-chave:** Corrida de rua; Qualidade de vida; SF-36.

### **ABSTRACT**

**OBJECTIVE:** To verify the influence of running on quality of life. **METHODS:** 118 running participants participated in the study, selected in a non-probabilistic and convenient way. We opted for a descriptive research with an exploratory design of the survey type. A sociodemographic questionnaire, semi-structured and prepared by the authors themselves, was requested to verify the characterization of the participants. In order to check the quality of life, the option was for the SF-36. The means available in digital media for 15 days, in specific groups of the analyzed theme. The normality of the data was verified by applying the text Shapiro Wilk, homogeneity by Levene's test (normal distribution). The values were elevated in mean and standard deviation for the characterization of the general sample and by gender. All tests were performed from SPSS Version 20.0. **RESULTS:** There were no significant differences in quality of life between genders. The time of practice shows strong correlations with the functional capacity and the reduction of the limitation of the physical aspects of the participants. **CONCLUSIONS:** The running has an important impact on the quality of life of practitioners, when carried out on a regular basis. The benefits go beyond the biodynamic scope, generating benefits in psychosocial variables.

**Keywords:** Running; Quality of life; SF-36.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Bacharelado em Educação Física. Endereço eletrônico: ivoneideifpb@gmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

As atividades do cotidiano, em especial as laborais, têm reduzindo drasticamente a prática da atividade física da população, possibilitando diversas consequências na saúde física e mental, impactando diretamente na qualidade de vida (SILVA *et al.*, 2020). No Brasil, estima-se, que 59,7% da população apresenta uma vida fisicamente ativa, sendo que boa parte (40,3%), tem buscado a prática da corrida como estratégia para uma vida mais ativa (BRASIL, 2019), em especial a corrida de rua, com 24,6% de praticantes (BRASIL, 2015).

O grande número de praticantes de corrida de rua se dá pelo fácil acesso e baixo custo, além disso, a prática ao ar livre tende a levar maior adesão (DORO; TERRA; JUNIOR, 2021), devido a ludicidade e satisfação provocadas pelo ambiente ao ar livre, agregando respostas do exercício, potencializando liberação de neurotransmissores que elevam o bem-estar e prazer, impactando na qualidade de vida (MELLO *et al.*, 2005; GRANAI; SILVA; SANTANA, 2020).

No mais, a corrida de rua impacta diretamente nas questões físicas, melhorando força e resistência muscular; sistema cardiorrespiratório; imunológico e; metabólico, atuando na composição corporal e reduzindo as chances de doenças crônicas com implicações cardiovasculares, promovendo uma vida mais saudável (HEARING *et al.*, 2016; ALBUQUERQUE *et al.*, 2018). Entretanto, estudos envolvendo os impactos da corrida de rua na qualidade de vida ainda são escassos.

Mesmo diante dos benefícios expostos, uma grande parcela da população apresenta o comportamento sedentário, tendo dificuldade de ter adesão a prática regular de atividade física, minimizando a qualidade de vida e, tendo como resultado, a maior probabilidade de doenças de caráter biopsicossocial (ARAYA; IRIARTE, 2021). A inatividade física, atualmente, vem sendo um dos principais responsáveis por doenças no sistema cardiovascular e impactando diretamente na saúde mental das pessoas (HEARING *et al.*, 2016; SANTOS *et al.*, 2020).

Assim, devido ao impacto negativo do comportamento sedentário na qualidade de vida, ao crescente número de praticantes de corrida de rua, sua capacidade de adesão ao exercício físico, seu impacto na saúde física e mental e a escassez de estudos, o presente estudo teve como objetivo verificar a influência da corrida de rua na qualidade de vida.

## 2 MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva com delineamento exploratória do tipo survey (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2012), realizado via Google Formulário.

Participaram do estudo 118 praticantes de corrida de rua, com idade média de  $34,9 \pm 11,8$  anos, sendo a maior parte homens (59,3%). Foram incluídos no estudo sujeitos de ambos os sexos; maiores de 18 anos; que praticavam corrida ao menos três vezes na semana; não apresentavam problemas de saúde; apresentavam parecer cardiológico para compor a prática da corrida; e aceitaram participar voluntariamente da pesquisa aceitando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O questionário sociodemográficos, semiestruturado e elaborado pelos próprios autores, verificou questões referentes a idade, tempo de prática e frequência dos treinamentos. Para verificar a qualidade de vida, foi aplicado o questionário SF-36, que é um questionário multidimensional formado por 36 itens, com oito escalas ou componentes: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Apresenta uma pontuação/escore final de 0 a 100, no qual zero

corresponde ao pior estado geral de saúde e 100 ao melhor estado de saúde (CICONELLI et al., 1999).

Sendo que os participantes foram selecionados de forma não-probabilística e por conveniência, a coleta de dados se deu por meio Google formulário. Os sujeitos que tiveram interesse em participar da pesquisa fizeram o aceite do TCLE assinando “concordo”. O formulário ficou disponível por 15 dias e divulgado via e-mail e redes sociais (Facebook, Instagram e WhatsApp), para grupos de corridas e academias. Antes do preenchimento, uma breve instrução era dada aos participantes, contendo informações referentes aos objetivos da pesquisa, benefícios, contribuições e o tempo gasto para preenchimento do formulário (aproximadamente 10 minutos). Onde, após o aceite do TCLE, preencheram o questionário sociodemográfico (variáveis dependentes) e, na sequência, foram encaminhados para o preenchimento do questionário SF-36 (CICONELLI et al., 1999) (Variável dependente).

Foi utilizado o programa estatístico o SSPSS versão 20.0 (IBM, EUA). A normalidade dos dados foi verificada aplicando do teste Shapiro Wilk, bem como a homogeneidade dos dados pelo teste de Levene’s, que determinou a distribuição normal das variáveis. Os valores foram apresentados em média e desvio padrão para caracterização da amostra geral e por gênero. Realizada a matrix de correlação de Spearman por tempo de prática na modalidade com os domínios. A probabilidade de erro tipo I foi estabelecida considerando nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ) para todos os testes.

Os procedimentos adotados nesta pesquisa estão de acordo com os critérios de ética em pesquisa com seres humanos, baseado na resolução (466/12) do Conselho Nacional de Saúde, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), CAE: 45290321.3.0000.5187. Todos os participantes do estudo foram informados e orientados a respeito dos procedimentos a que seriam submetidos e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

### 3 RESULTADOS

A amostra foi composta por 118 sujeitos (70 homens e 48 mulheres), idade média  $34,9 \pm 11,8$  anos, tempo de prática na modalidade  $4,6 \pm 6,3$  anos, com frequência semanal de  $3,6 \pm 1,3$  dias por semana, tendo suas características descritas na tabela 1.

**Tabela 1 Caracterização da amostra dos praticantes de corrida de rua, com amostra total e estratificada por gênero e os domínios**

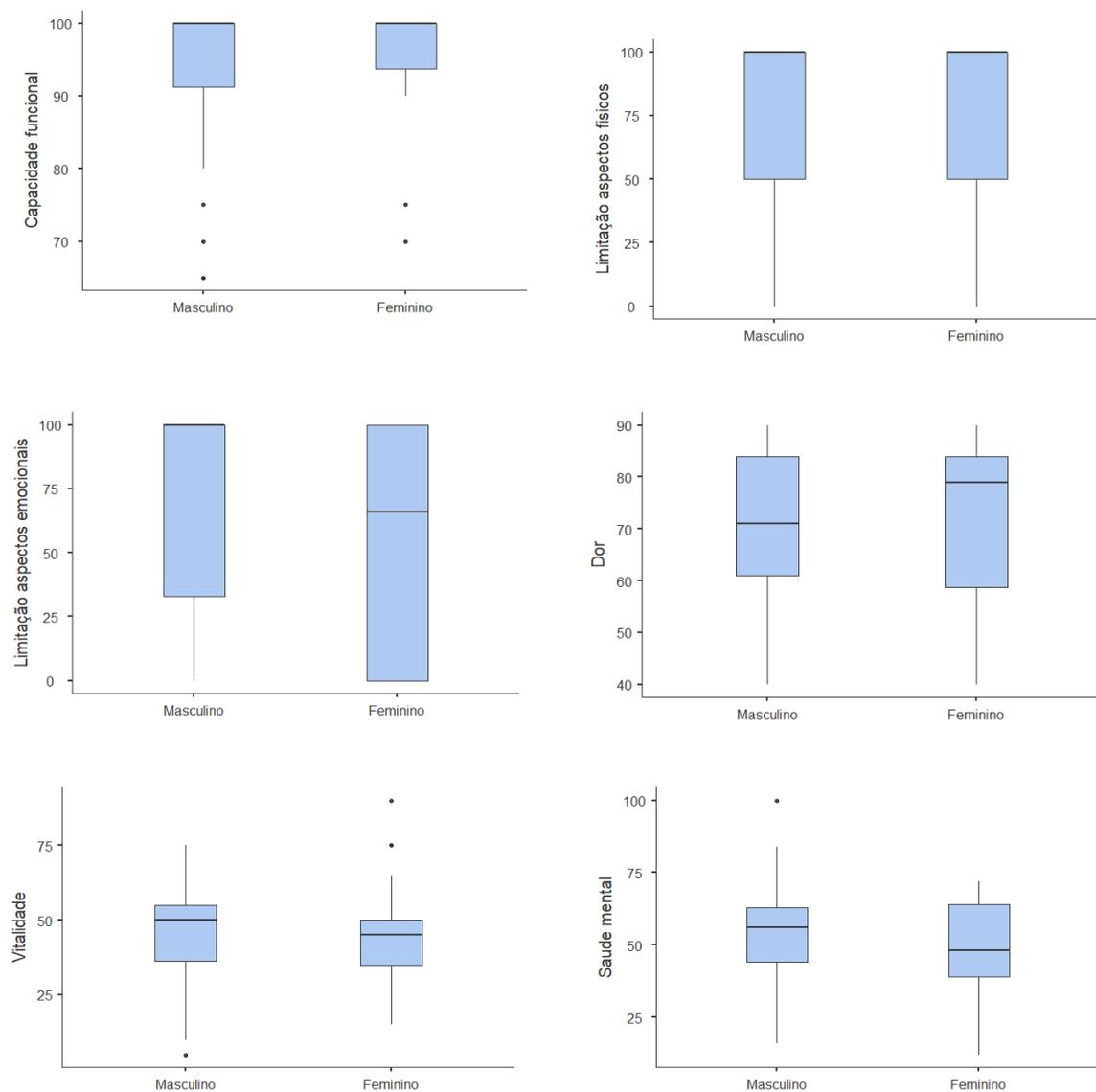
Amostra completa (n=118)			
	Média ±	Min	Max
<b>dp</b>			
Idade (anos)	34,9±11,8	18	64
Tempo	4,6±6,3	1	40
prática (anos)			
Capacidade	95,3±7,3	65	100
funcional			
Limitação	73,5±33,9	0	100
aspectos físicos			
Limitação	64,5±40,0	0	100
aspectos emocionais			

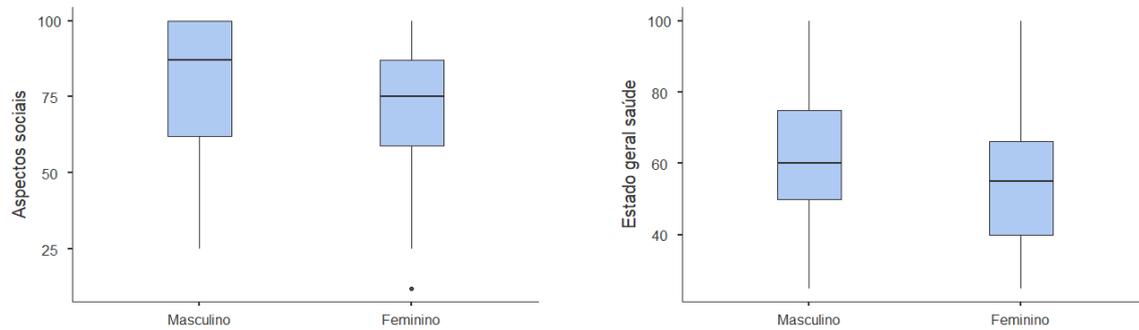
	Dor	72,0±15,6	40	90
	Vitalidade	44,9±15,6	5	90
	Saúde mental	51,4±14,9	12	100
	Aspectos	75,1±24,0	12	100
sociais				
	Estado geral	60,4±21,3	25	100
de saúde				
<hr/>				
Homens (n=70)				
<hr/>				
	Idade (anos)	33,6±11,8	20	51
	Tempo	5,5±7,7	1	40
prática (anos)				
	Capacidade	94,9±7,9	65	100
funcional				
	Limitação	74,6±32,6	0	100
aspectos físicos				
	Limitação	68,9±37,8	0	100
aspectos emocionais				
	Dor	72,5±15,1	40	90
	Vitalidade	45,1±16,7	5	75
	Saúde mental	52,6±15,8	16	100
	Aspectos	76,6±24,0	25	100
sociais				
	Estado geral	62,6±21,0	25	100
de saúde				
<hr/>				
Mulheres (n=48)				
<hr/>				
	Idade (anos)	36,7±11,8	18	64
	Tempo	3,4±3,1	1	15
prática (anos)				
	Capacidade	95,8±6,3	70	100
funcional				
	Limitação	71,9±36,0	0	100
aspectos físicos				
	Limitação	58,2±42,7	0	100
aspectos emocionais				
	Dor	71,4±16,4	40	90
	Vitalidade	44,6±13,8	15	90
	Saúde mental	49,8±13,6	12	72
	Aspectos	72,9±24,0	12	100
sociais				

Estado geral 57,1±21,6 25 100  
de saúde

Não foi observado diferença significativa da qualidade de vida entre os gêneros, mostrando valores domínios similares em relação a qualidade de vida, destacando a capacidade funcional, onde apresentaram maiores domínios (ambos os grupos 95,3±7,3, homens 94,9±7,9, mulheres 95,8±6,3) (Tabela 1; Gráfico 1). Quando correlacionado o tempo de prática na corrida de rua com os domínios (capacidade funcional, limitação aspectos físicos, limitação aspectos emocionais, dor, vitalidade, saúde mental, aspectos sociais e estado geral de saúde), foi possível observar que o tempo de prática na modalidade se correlacionou positivamente e significativamente com a capacidade funcional (0,383;  $p=0,001$ ) e com a limitação dos aspectos físicos (0,258;  $p=0,005$ ) (Tabela 2).

**Gráfico 1 Domínios por gênero questionário SF-36 por gênero**





**Tabela 2** Correlação tempo de prática na modalidade com os domínios (capacidade funcional, limitação aspectos físicos, limitação aspectos emocionais, dor, vitalidade, saúde mental, aspectos sociais e estado geral de saúde).

		Spearman's	—
Tempo de prática da corrida (anos)	rho		—
		p-value	
Capacidade funcional	rho	Spearman's	0,383
		p-value	0,001*
Limitação aspectos físicos	rho	Spearman's	0,258
		p-value	0,005*
Limitação aspectos emocionais	rho	Spearman's	0,060
		p-value	0,517
Dor	rho	Spearman's	0,132
		p-value	0,153
Vitalidade	rho	Spearman's	0,075
		p-value	0,422
Saúde mental	rho	Spearman's	0,128
		p-value	0,167
Aspectos sociais	rho	Spearman's	0,084
		p-value	0,367
Estado geral saúde	rho	Spearman's	0,070
		p-value	0,454

Note. \*  $p < 0,05$

## 4 DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo sugerem que a corrida de rua gera impacto positivo na qualidade de vida, independente do gênero, destacando melhorias extremamente positivas na capacidade funcional. Segundo Marinho (2012) a fácil adesão e os benefícios da corrida de rua são fundamentais para melhorar a capacidade funcional dos seus praticantes, através de práticas sistematizadas e contínuas. Sendo que, de acordo com Euclides e colaboradores (2016), praticantes de corrida apresentam benefícios físicos, sociais e mentais, melhorando a qualidade de vida.

A corrida de rua leva a melhoras significantes na resistência, força e flexibilidade, sendo que as melhorias dessas capacidades são diretamente proporcionais ao tempo prática (HEARING *et al.*, 2016; ALBUQUERQUE *et al.*, 2018). A relação do tempo de prática com os benefícios da corrida foram evidenciados no presente estudo, onde observou uma correlação entre tempo de prática na corrida com a capacidade funcional ( $p=0,001$ ) e limitação dos aspectos físicos ( $p=0,005$ ). Esses aspectos mostram a importância do treinamento a longo prazo, o qual pode influenciar diretamente a qualidade vida, impactando níveis de capacidade funcional e reduzindo as limitações dos aspectos físicos.

Para Castro (2014) a percepção de bem-estar, obtida pela prática da corrida de rua, aumenta conforme o tempo de prática, sendo obtido um aumento mais significativos em praticantes com mais de dois anos de experiência. O estudo supracitado justifica os resultados encontrados no presente estudo, os quais os sujeitos praticavam corrida de rua em média  $4,6\pm 6,3$  anos.

Ao melhorar as capacidades físicas, maximizamos a capacidade funcional e, como consequência, reduzíamos as limitações físicas, sendo importante para uma maior autonomia para realizações de práticas da vida diária e, assim, sendo fundamental para melhorar os níveis de qualidade de vida (SANTOS *et al.*, 2020). Em um estudo realizado com 111 corredores, Euclides e colaboradores (2016), observaram as seguintes melhorias nos praticantes: disposição em suas rotinas diárias (46%), saúde (44%), estímulo para competição (35%), perda de peso (34%), melhora autoestima e prazer (31%), controle de pressão arterial (29%), autodisciplina (25%), resistência física (22%), melhora na capacidade cardiovascular (19%), condicionamento físico (15%), desta forma, a corrida de rua ampliou os benefícios físicos, impactando diretamente nas questões físicas e funcionais.

Outro ponto que pode ter influência direta na percepção da melhoria da qualidade de vida de corredores de rua é o ambiente da prática, onde a pratica ao ar livre, agregando as respostas do exercício, potencializam liberação de neurotransmissores que elevam o bem-estar e prazer, sendo fatores determinantes que impactam na qualidade de vida e no estado geral de saúde, associado a maior adesão a prática, favorecendo uma prática longa e duradoura. O presente estudo não evidenciou grandes resultados no estado geral de saúde em corredores, fato que pode ter ocorrido devido a limitações do estudo, uma vez que o mesmo realizou uma abordagem transversal, sendo que estudos longitudinais, do tipo caso controle ou coorte, poderiam evidenciar mais as respostas de saúde em corredores.

## 5 CONCLUSÃO

Diante disto, observamos que a corrida de rua pode ter papel importante na qualidade de vida das pessoas, principalmente em relação a capacidade funcional e redução de limitações físicas, sendo que essas melhorias estão diretamente ligadas ao tempo de prática, mostrando

que a exposição crônica ao exercício, em especial a corrida de rua, pode ter um papel importante na qualidade de vida. Porém, estudos que mostram as respostas da corrida de rua em relação a qualidade de vida ainda são escassos, assim, sugerimos mais estudos com intervenções experimentais e longitudinais para evidenciar tais benefícios.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, D. B. et al. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Uberlândia, v. 26, n. 3, p. 88 – 95, 2018. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/ripsa/resource/pt/biblio-966312>>. Acesso em.: 23 abr. 2021.
- ARAYA, A. X.; IRIARTE, E. Fear of Falling among Community-dwelling Sedentary and Active Older People. **Investigación y Educación en Enfermería**, Medellín, v. 39, n. 1, p. e13. Disponível em: <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-53072021000100013&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-53072021000100013&script=sci_arttext&tlng=en)>. Acesso em.: 24 abr. 2021.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Prática da Atividade Física**. Brasília: IBGE, 2015. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>>. Acesso em.: 23 abr. 2021.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Programa Nacional de Saúde**. Brasília: IBGE, 2019. Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br>>. Acesso em.: 23 abr. 2021.
- CASTRO, G.A. **A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua**. Monografia (Graduação em Educação Física) – Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2014.
- CICONELLI, R. M. et al. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira Reumatologia**, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 143-150, 1999. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=296502&indexSearch=ID>>. Acesso em.: 23 abr. 2021.
- DORO, L. C. M.; TERRA, V. D. S.; JUNIOR, I. L. Amateur surfing on the south coast of São Paulo: lifestyle and work as factors of adherence to practice. *Journal of Physical Education*, Maringá, v. 32, n. 1, p. e-3247, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/52499>>. Acesso em.: 24 abr. 2021.
- EUCLIDES, Marcelo Feitoza; BARROS, C. L.; COÊLHO, J. C. A. Benefícios da corrida de rua. **Revista Conexão Eletrônica**, v. 13, n. 1, p. 305.314, 2016.
- GRANAI, A. C.; SILVA, T. C.; SANTANA, P. G. Benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão. **Revista MotriSaúde**, v. 2, n. 1, 2020. Disponível em: <[http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal/index.php/revista\\_motrisaude/article/view/187](http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal/index.php/revista_motrisaude/article/view/187)>. Acesso em: 24 apr. 2021.
- HEARING, C. M. et al. Physical Exercise for Treatment of Mood Disorders: A Critical Review. **Current Behavioral Neuroscience Reports**, New York, v. 3, n.1, p. 350 – 359,

2016. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s40473-016-0089-y>>. Acesso em.: 23 abr. 2021.

MARINHO, Sandra Lucia; DE SOUZA, José Araújo. Os benefícios da corrida de rua para mulheres. **Revista de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 1, n. 2, 2012.

MELLO, M. T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 203 – 207, 2005. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151786922005000300010&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151786922005000300010&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em.: 23 abr. 2021.

PALHARES, J. M. et al. Perfil e preferências de praticantes de corrida de rua: um estudo preliminar. **Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, Edição Especial**, v. 3, p. 1664-2167, 2012.

SANTOS, W. R. et al. Um programa de exercício físico pode minimizar os efeitos deletérios da terapia antirretroviral em pessoas com HIV/AIDS? **Brazilian Journal of health Review**, Paraná, v. 5, n. 3, p. 12003-12017, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/16325>>. Acesso em.: 23 abr. 2021.

SILVA, J. L. M. et al. Aspectos psicossociais e relação com sedentarismo entre trabalhadores hidroviários. **Brazilian Journal of health Review**, Paraná, v. 6, n. 6, p. 33252-33263, 2020.