

**PERFIL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE
EM CIDADE DO INTERIOR DE MINAS GERAIS**Elaine Cristina de Almeida¹, Álvaro Oliveira Penoni²**RESUMO**

Introdução: Caminhada e corrida são atividades amplamente praticadas pela população que busca benefícios físicos e mentais, pois contemplam o indivíduo de forma integral. **Objetivo:** Investigar o perfil dos praticantes de atividade física ao livre em uma cidade do interior de Minas Gerais. **Métodos:** Foi utilizado um questionário estruturado composto por 19 perguntas sobre atividade praticada, frequência, objetivos e dados referentes à prescrição e acompanhamento dessas atividades. Participaram deste estudo 228 sujeitos de ambos os sexos, acima de 18 anos, praticantes de corrida e/ou caminhada há pelo menos 3 meses nos espaços públicos da cidade de São João Del-Rei, Minas Gerais. **Resultados:** Dos 228 entrevistados, 50,66 % eram mulheres. Do total, a maioria, (68,44%) corre e 27,84% iniciaram a atividade para melhorar o condicionamento físico, sendo que 61,5 % não possuem orientação de um profissional de Educação Física e 65,49 % não tenham tido lesões relacionadas à prática de corrida ou caminhada. A maior parte dos entrevistados (61,06 %) se sentem inseguros no local em que realizam a prática. **Conclusão:** Há uma equivalência entre os sexos sobre a prática de atividade, sendo que a maioria pratica a corrida. A maioria relatou não ter acompanhamento profissional e nunca ter tido lesões relacionadas à prática. A insegurança relacionada às condições de calçamento e trânsito de carros no local da prática foram mencionadas por mais da metade dos entrevistados.

Palavras-chave: Corrida. Caminhada. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Profile of practitioners of outdoor physical activities in an inland city of Minas Gerais

Introduction: Walking and running are activities widely practiced by the population seeking physical and mental benefits, as they benefit the individual in its entirety. **Objective:** To investigate the profile of outdoor physical activity practitioners in a countryside town of Minas Gerais-MG. **Methods:** A structured questionnaire consisting of 19 questions about the activity practiced, frequency, objectives and data regarding the prescription and monitoring of these activities was used. The study included 228 subjects of both genders, over 18 years old, who have been running and / or walking for at least 3 months in public spaces in the city of São João del Rei, Minas Gerais. **Results:** The sample consisted of 50.66% women. Out of the 228 respondents, 50.66% were women. The majority (68.44%) run and 27.84% have started the activity to improve physical fitness. Although 61.5% have no guidance from a Physical Education professional, 65.49% have not had injuries related to running or walking. However, most of the respondents (61.06%) feel insecure in the place where they perform the practice. **Conclusion:** There is a gender equivalence in the practice of activity, and most of them practice running. The majority have reported having no professional follow-up and never having practice-related injuries. The insecurity related to the pavement and traffic conditions of the cars at the place of practice were mentioned by more than half of the interviewees.

Key words: Race. Walking. Quality of life.

1 - Centro Universitário Claretiano, Brasil.
2 - Universidade Federal de São João del-Rei, Minas Gerais, Brasil.

INTRODUÇÃO

É consenso de todos a importância da prática regular de atividade física para a manutenção da boa saúde.

Nesse sentido, por mais que uma grande parcela da população não busque de alguma forma um estilo de vida saudável, muitos, por motivos diversos, se veem na necessidade de iniciar a prática de exercícios físicos, seja por recomendação médica, estética ou por vontade própria em criar hábitos saudáveis.

Os efeitos positivos dessa prática sobre o corpo humano não são somente do ponto de vista físico, mas também psicológico e social.

Assim, a corrida e a caminhada surgem como atividades de fácil execução e que como atividades físicas promovem benefícios para o indivíduo de forma integral, abrangendo anseios físicos e mentais, tanto que houve o aumento de 25% de praticante de corrida ao ano no Brasil (Balbinotti e colaboradores, 2015).

A caminhada, que é uma das atividades mais comuns e recomendadas pelos profissionais da saúde, tem sido muito indicada para indivíduos sedentários iniciarem a prática de atividade física, pois a propensão ao desenvolvimento de lesões é menor que exercícios de intensidade mais elevada ou que exigem movimentos mais refinados (Pereira, 2015).

Muitas pessoas praticam caminhada duas ou três vezes por semana com intensidades variadas e não programadas e, mesmo assim, essa atividade faz com que tais indivíduos já se tornem fisicamente ativos.

Ainda sobre a indicação da caminhada como atividade física, se esta for realizada em uma velocidade maior ou igual a 5,5 km/h, é considerada como um exercício físico moderado para os praticantes (Almeida, Prepas e Saragiotto, 2015).

Nesse sentido, a caminhada se caracteriza como uma atividade eficaz quando realizada regularmente, auxiliando na melhoria da circulação sanguínea e no processo de emagrecimento, no combate doenças cardiovasculares como hipertensão e na diminuição dos níveis de estresse, além de outros benefícios.

Entretanto, apesar dos diversos benefícios que a caminhada proporciona, é preciso ter atenção quanto à forma como se dá tal prática. A postura, a intensidade e o

calçado que é utilizado durante essa prática são elementos que devem ser observados.

Todos esses elementos quando não bem monitorados, podem levar ao desenvolvimento de lesões, fazendo com que a prática se torne um fator de doença e não de saúde. Pesquisas recentes revelaram alterações posturais nos indivíduos praticantes de corrida e caminhada pesquisados, o que se deve, possivelmente, à prática incorreta dessas atividades (Kunzler e colaboradores, 2014).

Como mencionado anteriormente, a corrida é outra modalidade que ganhou muito destaque e adeptos nas últimas décadas. Estudos apontam um crescimento da prática da corrida de rua em todo mundo e realizações de competições a partir de 1970 (Dallari, 2009).

No Brasil, esse crescimento também foi registrado, com estudos que apontaram seus efeitos na sociedade, que vão desde os benefícios à saúde até sua influência na economia com a organização de provas, assessorias esportivas e compra de indumentárias, tanto por profissionais quanto amadores (Fávero, 2018).

Além do baixo custo e fácil execução, a corrida, por ser uma atividade aeróbia, reduz os níveis de pressão arterial assim como melhora as funções cardíacas e respiratórias. Os benefícios adquiridos com a prática regular de atividade física, e mais precisamente pela corrida de rua, são vários, proporcionando para as pessoas benefícios acerca das diversas dimensões que interferem no bem-estar geral (Ribeiro, 2014).

O auxílio de um professor de Educação Física é importante para que a realização da atividade seja mais segura e eficaz.

No entanto, em determinada pesquisa, é apontado que a maior parte dos praticantes de corridas de rua nas competições analisadas não possui nenhum tipo de orientação de um profissional de Educação Física (Salgado, 2005).

Portanto, assim como a caminhada, a corrida e tantas outras atividades físicas oferecem riscos de lesão, algumas em maior, outras em menor grau que interfere na qualidade da realização dessas atividades e posteriores benefícios que a prática regular traz aos indivíduos.

O objetivo deste estudo foi investigar o perfil dos praticantes de corrida e caminhada

em espaços públicos de uma cidade no interior de Minas Gerais.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este projeto se caracterizou como transversal, quali-quantitativo e descritivo. Foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de São João Del-Rei UFSJ sob parecer 2.598.356 em 13 de abril de 2018.

Participaram deste estudo 228 voluntários de ambos os sexos, com idades acima de 18 anos, praticantes de corrida e/ou caminhada há pelo menos 3 meses nos espaços públicos da cidade de São João del-Rei, Minas Gerais. Ao serem abordados, todos foram esclarecidos quanto aos objetivos e aspectos éticos deste estudo e foi-lhes solicitado a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os voluntários ao serem abordados foram convidados a responderem um questionário estruturado elaborado pela própria autora baseado em questionamentos inerentes à prática ao ar livre de caminhada e/ou corrida.

Este instrumento foi composto por 19 perguntas autoexplicativas, de múltipla escolha e de fácil entendimento para a coleta de dados relativos à sexo, idade, atividade praticada, local, frequência, intensidade objetivos, histórico de lesões e doenças diagnosticadas, uso de indumentárias próprias e dados referentes à prescrição e acompanhamento dessas atividades, assim como o local da prática das atividades.

Para validação, o instrumento foi aplicado para um grupo de 15 praticantes de

corrida e/ou caminhada como “questionário piloto”. Para a coleta de dados, os voluntários foram abordados em 4 espaços públicos selecionados devido ao alto fluxo de praticantes de atividades físicas ao ar livre.

Estatística

Todos os dados foram tabulados no software Microsoft Excel e analisados quanto às frequências de respostas. Os dados foram representados em porcentagem e apresentados em forma de gráficos.

RESULTADOS

O objetivo deste estudo foi elaborar um perfil dos praticantes de corrida e caminhada em uma cidade do interior do estado de Minas Gerais.

Da amostragem abordada, 50,66% eram do sexo masculino e 49,34% do sexo feminino (figura 1). A média de idade dos participantes foi de 35,17 (+- 17) anos.

A maioria dos voluntários (68,44%) revelou praticar a corrida, enquanto 31,56% referiram praticar a caminhada.

Quanto ao local de prática das atividades físicas mencionadas na pesquisa, como mostra a figura 1, notou-se uma predileção por uma das principais avenidas da cidade.

Tal avenida se caracteriza por um extenso calçadão que separa duas faixas rodagem de automóveis, possuindo 2 km de comprimento em linha reta, favorecendo à prática de atividades de corrida, caminhada e ciclismo.

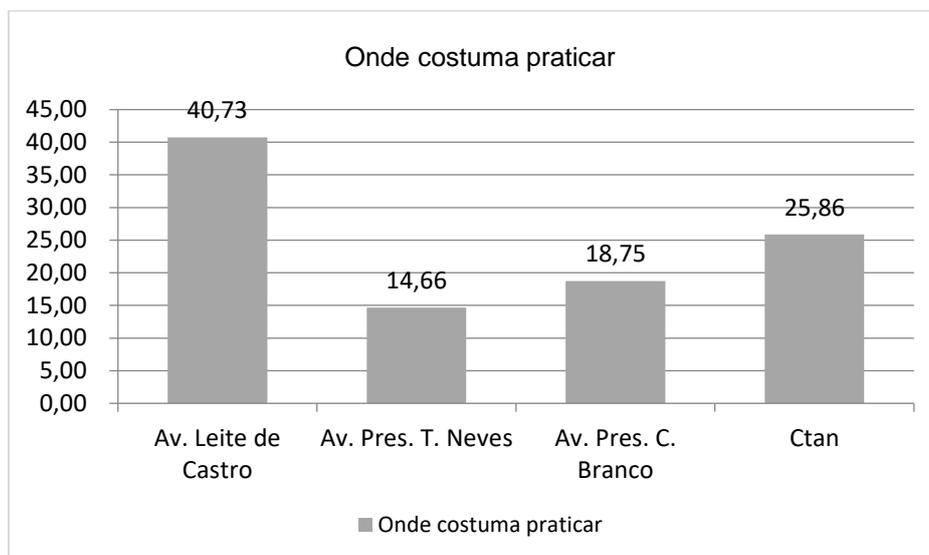


Figura 1 - Distribuição de locais para a prática das atividades.

Com relação aos motivos que levaram os entrevistados a iniciarem a corrida ou caminhada, 27,84% afirmaram buscar determinada atividade para melhorar o

condicionamento físico, seguido de 27,15% que afirmaram ter iniciado a atividade física por lazer (figura 2).

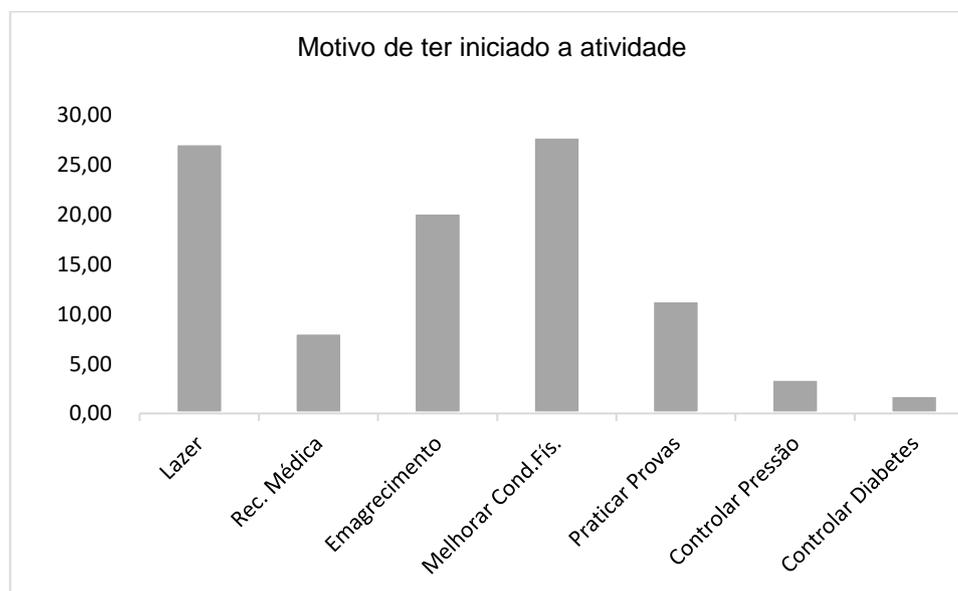


Figura 2 - Motivos relatados para a prática de corrida e/ou caminhada.

Sobre o tempo de prática das atividades e revela que a grande maioria iniciou há menos de 3 anos, o que mostra um grande interesse pela busca dessas atividades na cidade nos últimos anos.

Os dados revelaram que a maioria dos entrevistados (33,77%) tem o hábito de praticar a atividade 3 vezes por semana, seguido de 19,74% que praticam 5 vezes.

Ao serem questionados se possuem ou não orientação de algum profissional de Educação Física, a grande maioria (61,50%) afirmou não receber orientação.

Dentro do percentual daqueles que possuem orientação de um profissional de Educação Física, foi questionado qual a fonte dessa orientação.

A maioria (51,14%) afirmou receber tal orientação na academia (figura 3).

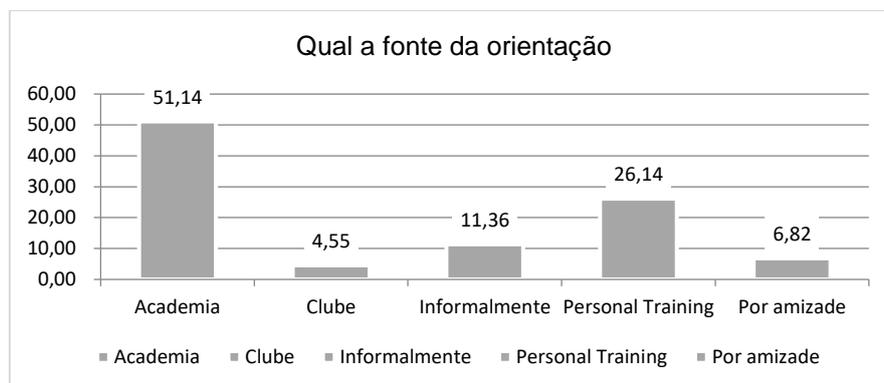


Figura 3 - Distribuição sobre onde os voluntários buscam orientação.

Aqueles que não possuem orientação de um profissional, foram questionados sobre qual a forma de procurar informações para uma prática correta.

Dos entrevistados, 50% afirmaram não procurar informações e fazer a atividade

segundo a própria experiência, enquanto a outra metade busca as informações principalmente em sites e vídeos na internet, como mostra a figura 4.



Figura 4 - Fonte de informação não profissional.

Sobre a preocupação em adquirir vestuário próprio para a prática de caminhada ou corrida, 66,34% afirmaram ter adquirido a indumentária específica enquanto 30,03% não adquiriram por acreditarem não fazer diferença, enquanto 3,63% não adquiriram, mas acham que faz diferença.

Acerca do tempo médio gasto nas sessões de prática da corrida ou caminhada,

57,46% praticam entre 30 e 60 minutos, 39,91% praticam mais que 60 minutos e, apenas 2,63% realizam a atividade em tempo menor que 30 minutos.

Quanto a intensidade da corrida ou caminhada, a figura 5 mostra que 47,58% utilizam a referência do "fôlego", ou seja, a dificuldade ou não para respirar como parâmetro.

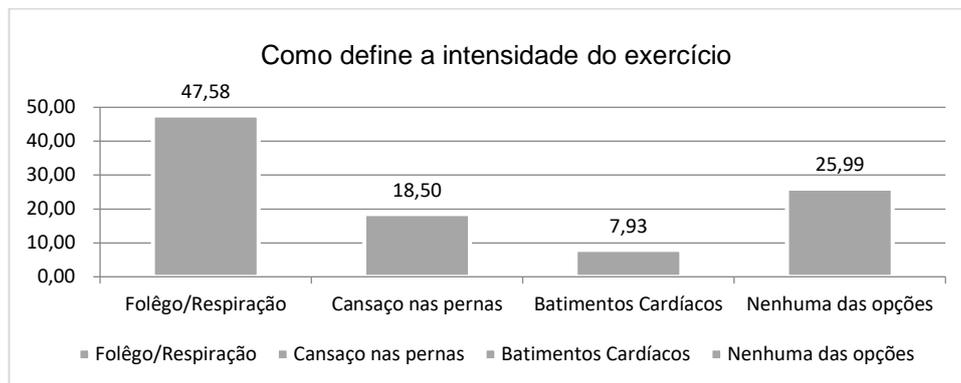


Figura 5 - Elementos usados para definir a intensidade do exercício.

Quando questionados sobre o histórico de lesões musculoesqueléticas, 34,51% afirmaram já terem sofrido algum tipo de lesão.

Dentro do percentual de pessoas que já se lesionaram, a maioria (32,43%) referiu a articulação do joelho, seguido pela região de tornozelo e pé (25,23%).

Questionados sobre doenças diagnosticadas, a maioria dos entrevistados (59,68%) afirmou não saber se possui alguma das patologias citadas.

Melhorar o condicionamento físico global foi o maior benefício notado pelos entrevistados (24,81%), seguido de melhor disposição (21,25%) e emagrecimento (17,68%) como apresenta a figura 6.

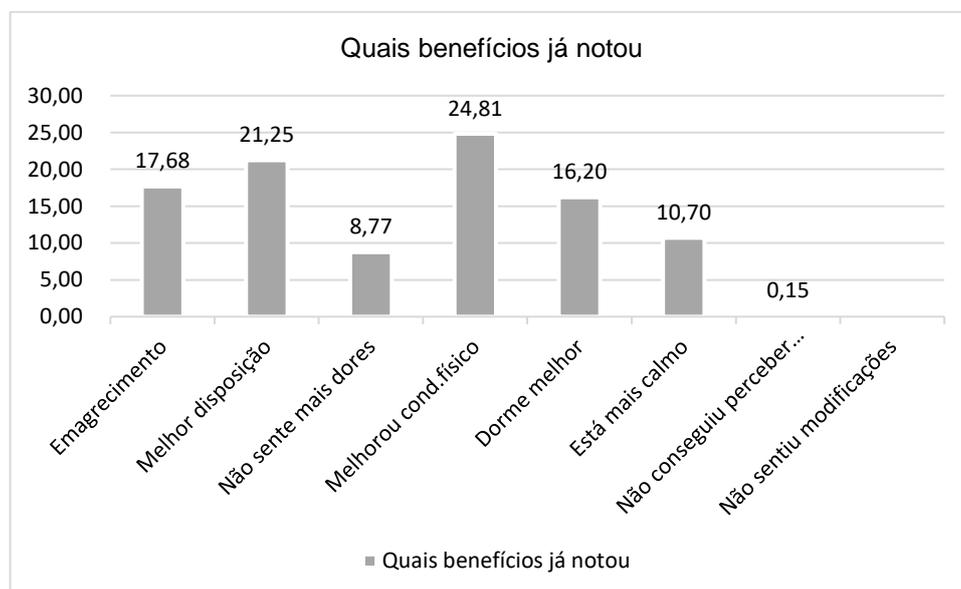


Figura 6 - Benefícios observados com a prática de corrida ou caminhada.

Finalizando, foi perguntado aos voluntários qual a sensação em relação à segurança do local escolhido para realizar a atividade física.

A maioria (61,06%) revelou não se sentir seguro no local que praticam e apontaram o fato de ter que dividir os espaços com automóveis e a precariedade dos calçamentos como os principais quesitos de insegurança.

DISCUSSÃO

A quantidade equivalente de homens e mulheres praticantes de atividade física demonstra uma preocupação de ambos os sexos com a qualidade de vida.

Entre os entrevistados, a corrida foi a atividade física mais praticada. Um dos motivos apontados em certa pesquisa ao

afirmar que por ser um esporte democrático, uma vez que o indivíduo precisa apenas de espaço e tênis, e já está presente em nossa realidade, o que torna a corrida uma opção viável para promover a saúde (Rühl, 2014).

Dentre as modalidades esportivas, as corridas de rua, no momento, estão em grande destaque no cenário nacional.

Devido ao fato de atletas de elite e amadores compartilharem juntos o mesmo ambiente para as corridas, existe uma grande busca pelo esporte (Silva e colaboradores, 2017).

Na cidade sede da pesquisa, existem quatro locais mais frequentados pela população para a prática de atividades como a corrida e a caminhada.

Esses quatro locais foram opções de resposta na pesquisa e uma das principais avenidas da cidade foi a mais citada, porém muitos dos praticantes não se sentem seguros no local devido ao alto número de veículos e o calçamento ser irregular. A caminhada é uma prática de fácil acesso à população, desde que existam espaços públicos próprios (Pereira, 2015).

Muitos dos entrevistados afirmaram buscar a caminhada ou a corrida para melhorar o condicionamento físico e por lazer, um fator importante levando em consideração o estilo de vida adotado por muitos no mundo contemporâneo. Interessante também o fato dessas pessoas aliarem lazer com atividade física, fazendo com que os diversos benefícios dessa prática sejam potencializados.

Com a melhora da condição física e, mais especificamente da resistência cardiorrespiratória, várias alterações fisiológicas acontecem (Santos, 2016), auxiliando inclusive no emagrecimento indo ao encontro sobre a importância da atividade física no combate ao excesso de peso e obesidade mencionando algumas políticas públicas realizadas com o intuito de tornar a população mais ativa (Matsudo e colaboradores, 2006).

Uma questão bastante relevante refere-se aos entrevistados que não buscam orientação de um profissional de Educação Física para iniciar a prática da corrida e/ou caminhada. O auxílio de um profissional da área é importante para que sejam assegurados os parâmetros fisiológicos e metodológicos de um treinamento, tornando a atividade mais segura e eficaz. O profissional de Educação Física tem uma importante atuação no tratamento não farmacológico,

orientando, prescrevendo e acompanhando atividades físicas (Carvalho e colaboradores, 2017).

No entanto, grande parte dos praticantes de corridas de rua nas provas analisadas não segue orientação de um profissional de Educação Física (Salgado, 2005).

Ter a orientação de um profissional de Educação Física pode ser determinante para a elaboração de um plano de treinamento, incluindo atividades funcionais específicas para a prevenção de lesões relacionadas à corrida ou caminhada e para a prescrição de volumes e intensidades personalizados de treino. Volume e intensidade relacionam-se diretamente aos efeitos metabólicos e, conseqüentemente, aos resultados. O músculo treinado apresenta maior potencial de oxidar carboidratos, por exemplo, durante o exercício máximo, portanto atuando na queima de gordura e manutenção da massa muscular (McArdle e Katch, 2008), sendo assim, cabe ao profissional de Educação Física prescrever a intensidade e volumes ideais de treinamento para a obtenção de resultados significativos.

Neste estudo, a maioria dos entrevistados relatou praticar as atividades por uma hora, definindo a intensidade pelo seu "fôlego/respiração. O ritmo da atividade pode, em muitos casos, ser além da intensidade suficiente para produzir efeitos benéficos sobre a capacidade cardiorrespiratória e funcional dos participantes, tornando a atividade um fator de risco para transtornos fisiológicos ou musculoesqueléticos (Jacinto, Buzzachera e Aguiar, 2016).

Talvez os praticantes de caminhada ou corrida não conseguem ter uma percepção de esforço adequada (Miranda e colaboradores, 2016). Os mesmos autores constataram que apenas 8,9 % dos participantes realizavam a atividade com a mínima intensidade recomendada, o que compromete os benefícios da atividade.

A mensuração da intensidade do esforço durante o exercício é importante para a prescrição da atividade física (Souza e colaboradores, 2016).

A caminhada possa propiciar mudanças fisiológicas favoráveis em seus praticantes essa deve ser realizada em intensidades entre 50% e no máximo 90% da Frequência Cardíaca Máxima (FCMáx) ou ainda entre 50 a 85% do Volume de Oxigênio Máximo (VO₂ máx) (Miranda e colaboradores, 2016).

Esses parâmetros são observados e levados em consideração pelo profissional que conhece a fisiologia, a biomecânica e as teorias do treinamento. É de grande importância um programa de treino acompanhado por um profissional de Educação Física, pois este possui um conhecimento científico e prático, sabendo como instruir em cada ciclo de treinamento (Pinheiro e colaboradores, 2017).

Os entrevistados que relataram histórico de lesões musculoesqueléticas apontaram o joelho como local de maior incidência, corroborando com pesquisas sobre a prevalência de dor em praticantes de caminhada, que revelam o joelho como local mais afetado por dores (Saragiotto e colaboradores, 2015).

Além dos joelhos, as lesões de tornozelo e pé também foram os locais citados neste estudo, confirmando dados recentes em que houve a predominância de lesões nos joelhos, tornozelo e pé dos entrevistados praticantes de corridas e caminhadas (Araújo e colaboradores, 2015).

Existem outros fatores que também podem levar ao desenvolvimento de lesões como a pouca flexibilidade, excesso de treino, desequilíbrios entre força e flexibilidade musculares, calçado impróprio e fatores ambientais, como o tipo de terreno (Gonçalves, 2007).

Mais da metade dos entrevistados adquiriram itens próprios para a prática da atividade como tênis, shorts e camisetas, considerando estes elementos importantes para a prática esportiva, o que corrobora com determinada pesquisa, que aponta que acessórios e roupas esportivas aparecem como os principais gastos de um corredor para a prática da corrida (Silva e colaboradores, 2017).

A hipertensão arterial (HA) apresentou maior prevalência entre as patologias diagnosticadas, segundo os entrevistados. A prática constante de exercícios físicos tem efeitos positivos sobre a pressão arterial, bem como sobre os mecanismos que fazem parte da fisiopatologia da hipertensão (Santos, 2016).

Em pessoas sedentárias e hipertensas é possível alcançar reduções significativas da pressão arterial com um aumento pequeno de atividade física (Gonçalves, 2007).

Há redução significativa da pressão arterial pós exercício em relação aos níveis

pré-exercício (Nogueira e colaboradores, 2012).

Observa-se assim, que a atividade física provoca respostas fisiológicas que atingem o sistema cardiovascular, atuando no tratamento de doenças hipocinéticas como a hipertensão. A prática regular de exercícios físicos tem sido amplamente empregada no tratamento não farmacológico da hipertensão arterial (Santos, 2016).

Quanto à insegurança no local da prática, o calçamento irregular foi o quesito negativo mais citado, pois este pode ser determinante quanto ao risco de quedas e lesões. Dividir o espaço com veículos foi outro ponto bastante mencionado, pois, como se trata de uma das principais avenidas da cidade, o movimento de carros, motos e afins é intenso.

Essa é uma realidade verificada em diversas cidades, principalmente no interior, pois em grande parte dos casos não existe um investimento em áreas próprias para a prática de exercícios ao ar livre (Silva e colaboradores, 2017) em que foi constatado uma escassez de espaços públicos adequados para a prática de atividade física.

Na atual pesquisa, como forma de solucionar esses transtornos, muitos entrevistados afirmaram que usariam o campus da universidade, desde que existisse uma pista ou local seguro destinado à prática de corrida e caminhada, o que faz necessário o aprimoramento da estrutura já existente para que o público possa ser melhor atendido.

CONCLUSÃO

Os resultados mostram que há uma quantidade equivalente de homens e mulheres praticantes de atividade física, sendo a corrida a atividade mais praticada.

A maioria dos entrevistados pratica a atividade há mais de um ano, não possui orientação de um profissional de Educação Física e, dentre os que possuem orientação, esta é feita dentro das academias. Entre aqueles que não possuem orientação de um profissional da área, metade segue a própria experiência para realizar a atividade.

A maioria nunca teve uma lesão relacionada à corrida ou caminhada e dentre aqueles que já se lesionaram, o joelho e o tornozelo foram os locais mais acometidos.

A maioria dos entrevistados não sabe se possui alguma doença crônica não

transmissível diagnosticada, como hipertensão, diabetes ou doenças cardíacas.

Entre os diversos benefícios citados com a prática regular da atividade física, a melhora do condicionamento físico e melhor disposição foram os mais citados.

Tais características demonstram uma preocupação do público entrevistado com a qualidade de vida, buscando assim, sair do sedentarismo, este que é fator preponderante para o desenvolvimento de muitas doenças.

Porém, a insegurança relacionada à qualidade do calçamento e do trânsito de carros nos locais da prática foram mencionadas por mais da metade dos entrevistados, o que serve de alerta para os órgãos públicos locais.

CONFLITOS E INTERESSES

Os autores afirmam que não se encontram em situações de conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

1-Almeida, M.; Pripas, F.; Saragiotto, B.; Yamato, T. Prevalência de dor musculoesquelética em praticantes de caminhada: um estudo transversal. *Revista Fisioterapia & Pesquisa*. Vol. 22. Num. 1. 2015. p. 29-33.

2-Araújo, M.; Baeza, R.; Zalada, S.; Alves, P.; Mattos, C. A. Lesões em praticantes amadores de corrida. *Revista Brasileira de Ortopedia*. Vol. 50. Num. 5. 2015. p. 537-540.

3-Balbinotti, M.; Gonçalves, G.; Klering, R.; Wiethaeuper, D.; Balbinotti, C. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 37. Num 1. 2015. p. 65-73.

4-Carvalho, D.; Brito, A.; Santos, M.; Nogueira, F.; Sá, G.; Neto, J.; Martins, M.; Santos, E. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Vol. 25. Num. 1. 2017. p.29-40.

5-Dallari, M. Corrida de Rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. São Paulo. 2009.

6-Gonçalves, L. Corrida de rua: qualidade de vida e desempenho. TCC de Graduação. Universidade Estadual de Campinas. 2007.

7-Jacinto, J.; Buzzachera, C.; Aguiar, A. Efeitos da Caminhada em Ritmo Prescrito e Autosselecionado sobre a Capacidade Funcional de Mulheres Idosas. *J Health Sci*. Vol. 18. Num. 4. 2016. p.257-63.

8-Kunzler, M.; Rocha, E.; Bombach, G.; Neves, D.; Santos, G.; Carpes, F. Saúde no parque: características dos praticantes em espaços públicos de lazer. *Revista Saúde e Debate*. Vol. 38. Num. 102. 2014.p. 643-653.

9-Matsudo, V. K. R.; Matsudo, S. M. M. Atividade Física no combate da obesidade. *Revista Einstein*. Supl. 1. 2006. p.29-43.

10-McArdle, W. D.; Katch, V. L. Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 6ª edição. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2008.

11-Miranda, É.; Pereira, L.; Montserrat, P.; Oliveira, G. Avaliação do Comportamento da Frequência Cardíaca, Percepção Subjetiva de Esforço e da Pressão Arterial em Praticantes de Caminhada de duas Cidades de Minas Gerais. *Revista Conexão Ciência*. Vol. 11. Num. 1. 2016. p. 27-31.

12-Nogueira, I.; Santos, Z.; Alverne, D.; Martins, A.; Magalhães, C. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia*. Vol. 15. Num. 3. 2012. p.587-601.

13-Pereira, E. Avaliação dos parâmetros de medida central da pressão arterial de participantes da caminhada ecológica de Goiás. Dissertação de Mestrado em atenção à saúde. Universidade Católica de Goiás. Goiânia. 2015.

14-Pinheiro, C.; Barros, L.; Caldas, E.; Silva, D.; Miranda, B.; Araújo, M. Perfil dos praticantes de atividade física sem orientação em praças esportivas de São Luis-MA. *Revista Brasileira de Obesidade Nutrição e Emagrecimento*. Suplementar 2. Vol.11. Num. 69. 2017. p.710-716.

15-Ribeiro, D. Fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em

Porto Alegre. TCC de Graduação.
Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
Porto Alegre. 2014.

16-Rühl, C. Avaliação da qualidade de vida de mulheres na pós menopausa praticantes de corrida de rua. Dissertação de Mestrado em Saúde da Criança e da Mulher. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. Rio de Janeiro. 2014.

17-Salgado, J. Análise quantitativa das corridas de rua e dos praticantes desta modalidade. TCC de Graduação. Campinas: Universidade Estadual de Campinas. 2005.

18-Santos, C. C. B. Corrida de rua: variação da pressão arterial na periodização do treinamento de atletas amadores. Scire Salutis. Vol.6. Num.1. 2016. p.35-51.

19-Saragiotto, B. T.; Pripas, F.; Almeida, M. O.; Yamato, T. P. Prevalência de dor musculoesquelética em praticantes de caminhada: um estudo transversal. Revista Fisioterapia Pesquisa. Vol. 22. Num. 1. 2015. p. 29-33.

20-Silva, M.; Mezzadri, F.; Starepravo, F.; Rojo, J. Corrida de Rua: reflexões sobre o “universo” da modalidade. Corpoconsciência. Vol. 21. Num. 3. 2017. p. 82-96.

21-Souza, N.; Couto, M.; Bertucci, D.; Barbosa, R.; Ferreira, F. Método indireto de determinação da intensidade de exercício de corrida por equivalente metabólico: um estudo piloto. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol.10. Num. 58. 2016. p.290-297.

Recebido para publicação 28/08/2019
Aceito em 31/05/2020