

CORRIDA DE RUA: PROMOÇÃO DE SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS COMO DIABETES E HIPERTENSÃO

STREET RACE: HEALTH PROMOTION AND PREVENTION OF DISEASES SUCH AS DIABETES AND HYPERTENSION

TROTAR POR LAS CALLES: PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES COMO DIABETES E HIPERTENSIÓN

Roberto Daniel Balduino Souza¹
Rubens Santarpia Junior²
Thaís Rodbard Mileo³

Resumo

Corridas são praticadas há milênios, mas percebe-se que essa prática esportiva está crescendo nos últimos 30 anos nas ruas do mundo todo. Como outras atividades físicas, essa disciplina passou por grandes transformações, ligadas diretamente com a preocupação da sociedade com o corpo, saúde e bem-estar. O presente artigo aborda os benefícios que a corrida de rua proporciona no sentido de promover a saúde e prevenir doenças; tem por objetivo investigar a sua importância na qualidade de vida, assim como os benefícios que pode oferecer aos adeptos desta modalidade esportiva; relaciona a prática da corrida com a prevenção de doenças como hipertensão e diabetes. Aponta como objetivos específicos: 1 - Compreender a corrida de rua como prática para promoção de saúde; 2 - Enumerar os benefícios da corrida de rua; 3 - Descobrir como a corrida de rua exerce influência positiva e atua diretamente na prevenção da doença. Para realizar esse artigo, usou-se como metodologia uma revisão de literatura baseada em sites e artigos nacionais que abordam o tema, desde uma abordagem genérica até a específica. As leituras realizadas permitem concluir que a corrida de rua, com acompanhamento de profissionais especializados, pode ser uma forte aliada na prevenção de doenças, na promoção da saúde e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Corrida. Promoção de saúde. Prevenção de doenças. Diabetes. Hipertensão.

Abstract

Races have been practiced through millennia; however, it is perceived that this sports practice is growing in last 30 years in the streets, all over the whole world. Like other physical activities, this discipline has undergone major changes, directly linked to society's concern with the body, health and well-being. The present article approaches the benefits that the street race provides to promote health and to prevent illnesses; the objective is to investigate its importance in the quality of life, as well as the benefits that it can offer to the adepts of this sport modality. It relates the practice of the race with the prevention of illnesses as hypertension and diabetes. It points out as specific objectives: 1 - To understand street race as practice of health promotion; 2 - To enumerate the benefits of the street race; 3 - To discover how street race exerts positive influence and acts directly in the prevention of diseases. To write this article, a revision of literature was used as methodology, based on sites and national articles that approach the subject, from a generic to a specific perspective. The performed readings allow concluding that street race, accompanied by specialized professionals, can be a strong ally in the prevention of illnesses, in the promotion of health and life quality.

Keywords: Race. Promotion of health. Disease prevention. Diabetes. Hypertension.

Resumen

Las carreras son practicadas desde hace varios milenios, pero se percibe que esa práctica deportiva ha venido creciendo en los últimos 30 años en calles de todo el mundo. Como otras actividades físicas, esa disciplina ha pasado por grandes cambios, vinculados directamente con la preocupación de la sociedad con el cuerpo, la salud y el bienestar. El presente artículo aborda los beneficios que trotar por las calles aporta en el sentido de promover

¹ Acadêmico do curso de bacharelado em educação física – UNINTER. E-mail: robertodanielsouza@hotmail.com

² Acadêmico do curso de bacharelado em educação física – UNINTER. E-mail: junior.novatec@yahoo.com.br

³ Especialista, Centro Universitário Internacional, UNINTER. E-mail: thaís.m@uninter.com

la salud y prevenir enfermedades; tiene el objetivo de investigar su importancia en la calidad de vida, así como los beneficios que les puede ofrecer a los adeptos de esa modalidad deportiva; relaciona la práctica de correr con la prevención de enfermedades como hipertensión y diabetes. Tiene como objetivos específicos: 1- Entender el correr como práctica para la promoción de la salud; 2- Detallar los beneficios de correr por las calles; 3- Demostrar como el trotar por las calles genera influencia positiva y actúa directamente en la prevención de enfermedades. Para elaborar este artículo se utilizó como metodología una revisión de la literatura a partir de páginas web y artículos nacionales que discuten el tema, desde un abordaje genérico hasta el específico. Las lecturas realizadas permiten concluir que el trotar por las calles, con la supervisión de profesionales especializados, puede ser un fuerte aliado en la prevención de la enfermedad, en la promoción de la salud y de la calidad de vida.

Palabras-clave: Trotar por las calles. Promoción de la salud. Prevención de enfermedad. Diabetes. Hipertensión.

1 Introdução

A corrida de rua é uma das modalidades do atletismo, conhecido como esporte-base. É assim definido pela Confederação Brasileira de Atletismo, pois sua prática corresponde a movimentos naturais do homem: correr, saltar, lançar. Dizem que, antes mesmo de o homem aprender a nadar, fazer flecha ou montar a cavalo, já corria e saltava obstáculos para sua sobrevivência. Dallari (2009, p.101) afirma que “a corrida de rua é um fenômeno sociocultural contemporâneo”.

Quando falamos em promoção da saúde, falamos em políticas, planos e programas de saúde pública, com ações voltadas a prevenir que as pessoas se exponham a fatores condicionantes e determinantes de doenças. A prática da corrida de rua propõe a prevenção e promoção da saúde; entre seus efeitos podemos citar a melhora do condicionamento físico, que evitará problemas cardíacos, fortalecerá a prevenção do diabetes *mellitus* tipo II e eliminará alguns dos fatores de risco como a obesidade, o sedentarismo e o tabagismo.

Diante desse fenômeno sociocultural que está agrupando multidões para as corridas de rua, seja visando a promoção de saúde, a prevenção de doenças ou a prática de lazer, surge o seguinte questionamento: Quais os benefícios que a prática da corrida de rua proporciona para promover a saúde e prevenir doenças? Com isso, o artigo tem como objetivos identificar e enumerar os benefícios da prática da corrida de rua, compreender a corrida de rua como prática para promoção de saúde; descobrir como a corrida de rua influencia positivamente na prevenção da diabetes *mellitus* tipo II e da hipertensão arterial.

2 Corridas de rua, promoção de saúde e prevenção de doenças

2.1 Histórico da corrida de rua

Segundo dados do site O Solo Outdoor & Travel (2019), a corrida teve sua origem na pré-história, quando os homens eram obrigados a caçar ou a fugir de predadores. Já os primeiros

relatos de corridas de rua vêm da Inglaterra, no século XVIII; posteriormente a atividade se expandiu para outros países da Europa e para os Estados Unidos.

O Site O Solo Outdoor & Travel (2019) relata ainda que, segundo a lenda, em 490 a.C., um soldado teria corrido 40 quilômetros com o objetivo de chegar até Atenas para dar a notícia da vitória dos gregos sobre os persas na Batalha de Maratona; foi assim que, segundo a lenda, surgiu a corrida mais famosa e desgastante: a maratona.

A maratona é considerada uma modalidade olímpica desde a primeira edição dos Jogos Olímpicos, realizada em Atenas, no ano de 1896. Oficialmente trata-se de uma corrida de 42.195 metros. No Brasil, as metragens oficiais são definidas pela CBat (Confederação Brasileira de Atletismo), conforme art. 5º da norma 07. A partir da década de 1970, milhares de pessoas começaram a correr nas ruas, nas praias e nos parques pelo mundo afora. Nesse contexto, destaca-se que o marco inicial e fundamental na história das corridas de rua foi a maratona dos Jogos Olímpicos de Atenas, em 1896.

Atualmente, a Federação Internacional das Associações de Atletismo (IAAF), órgão de regulamentação do atletismo mundial, define distâncias oficiais que variam de 100 metros a 100 quilômetros entre suas diversas modalidades de competição. Os resultados das competições são dados em medidas de tempo e distância.

2.1.1 Corrida de rua no Brasil

No Brasil já existiam corridas de rua no início do século XX, realizadas de forma esporádica. Entretanto, a popularização da corrida teve seu marco, no Brasil, no ano de 1925, com a criação da Corrida de São Silvestre. Essa que foi idealizada pelo jornalista Cásper Líbero, então diretor do jornal A Gazeta, e entusiasta do esporte, que se inspirou em uma prova noturna francesa.

A corrida de São Silvestre, em específico, é disputada no dia 31 de dezembro em São Paulo; inicialmente contava somente com a participação de atletas brasileiros, mas, desde 1945, atletas de outros países estão disputando o pódio.

Segundo Dallari (2009, p. 102), “A Corrida de São Silvestre reúne num mesmo evento, o esporte de alto nível e o esporte de massa, o atleta profissional e o atleta amador, o esporte para todos e o esporte espetáculo”.

2.1.2 Corrida de rua e suas práticas

A corrida de rua se tornou uma febre pelo mundo; os corredores (sejam eles profissionais ou amadores) mudam seus hábitos diários em prol da atividade. Para justificar isso, Dallari (2009, p.16) destaca que “pessoas se deslocam, nacional e internacionalmente, treinam por vários meses, adotam hábitos rigorosos de alimentação e de repouso, se privam de outras práticas no seu tempo livre, para correr”.

O aumento do número de provas corresponde a um período de mudança da história da corrida; correr deixou de ser classificado como uma atividade de lazer, passando a ser uma atividade central, apreciada e praticada por milhões de pessoas ao redor do mundo. Para justificar este aumento do número de provas, Dallari (2009) cita, em seu artigo, uma pesquisa feita pela AIMS – *Association of Internacional Marathons and Road Races*; indica que, em 1982, o número de provas foi de 34, já em 2005 houve um aumento, chegando a 218 provas oficiais, fora as amadoras.

De acordo com Dallari (2009, p. 37):

Os agentes da corrida de rua são os corredores, assim são consideradas as pessoas que praticam a corrida. No caso das chamadas corridas de rua essas práticas ocorrem habitualmente em espaços abertos. Estes corredores podem também ser identificados como “runners”

O mesmo autor aponta uma pesquisa a qual mostra que, apesar das corridas serem uma competição, a grande maioria dos participantes não se preocupa com as primeiras colocações e sim em “correr”. Segundo dados da pesquisa apontada por Dallari (2009), um exemplo, são os 10 km da Corrida de São Paulo Classic; nela, em 2003, 68% dos participantes concluíram o percurso em menos de uma hora, já na edição de 2007, este percentual reduziu para 56%.

2.1.3 Benefícios da corrida

Segundo o site *O Solo Outdoor & Travel* (2019), há inúmeros benefícios, os quais se podem relacionar com a corrida de rua, como ter mais saúde e qualidade de vida, ressaltando ainda que correr é um dos melhores exercícios para o coração. Estudos ainda indicam que quem corre também tende a ser mais feliz, afinal, a corrida libera endorfinas, que é o hormônio do bem-estar. A corrida ajuda o cérebro a trabalhar melhor; além disso, a prática também emagrece, diminui o risco de câncer e traz outros inúmeros benefícios para o corpo, mente e aspectos emocionais.

As provas de corrida de rua crescem dia a dia. Albuquerque (2018) acredita que este cenário de elevado número de provas pode estar relacionado com um interesse da população

pelos benefícios proporcionados pela prática regular da corrida, que incidem sobre a esfera física, a psicológica e estão especialmente ligados aos aspectos sociais. Os elementos físicos estão relacionados às 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 LDL⁷. Também produz o sentimento de prazer, a sensação de bem-estar, o controle do estresse e a superação de limites, que estão relacionados com os elementos psicológicos e surgem como fatores motivacionais para a procura da corrida de rua pelos indivíduos. Além destes, os eventos sociais e culturais parecem ser de grande importância para os praticantes que buscam aderir à corrida de rua.

Segundo Dallari (2009), poucas são as pessoas que têm algum impedimento para a prática da corrida; o nível técnico e econômico, gênero, idade e tipo físico não excluem interessados na atividade.

Tornioli (2016) destaca um estudo publicado pelo *Journal of the American Medical Association*, o qual afirma que um dos benefícios da corrida de rua, como um esporte regular, é o aumento da longevidade. Segundo a pesquisa feita com mais de 200 mil pessoas, durante seis anos, quando o atleta se propõe a correr de forma moderada, diminui em 44% a chance de morte e aumenta a expectativa de vida em seis anos para homens e cinco anos para mulheres. Isso porque a corrida melhora as funções cardíacas, respiratórias, favorece a absorção de oxigênio e reduz a pressão arterial.

2.2 Corrida de rua como prevenção de doenças (diabetes *mellitus* tipo II e hipertensão arterial)

Segundo a Educadora Física da Unimed Campo Grande, Cosma Regina da Silva (2014, s.p):

A prática de atividades físicas como a corrida e a caminhada promovem uma diminuição de 40% nos riscos de doenças coronárias, pois aumenta a dilatação dos vasos deixando-os mais flexíveis e melhorando o fluxo sanguíneo no corpo, sem contar que reduz o LDL (colesterol ruim) e melhora a calcificação dos ossos e articulações

A principal diferença entre prevenção e promoção está no olhar sobre o conceito de saúde; na prevenção, a saúde é vista simplesmente como ausência de doenças, enquanto que na promoção, a saúde é encarada como um conceito positivo e multidimensional, que resulta em um modelo participativo de saúde, em oposição ao modelo médico de intervenção.

Czeresnia (2003, p.05) aponta que:

“A compreensão adequada do que diferencia promoção de prevenção é justamente a consciência de que a incerteza do conhecimento científico não é simples limitação técnica passível de sucessivas superações; buscar a saúde é questão não só de sobrevivência, mas de qualificação da existência”.

Quando se fala em prevenção de doenças, Czeresnia (2003, p.04) indica também que “exige ação antecipada, baseada no conhecimento da história natural da doença para tornar seu progresso improvável, implica o conhecimento epidemiológico para o controle e redução do risco de doenças”.

2.2.1 Hipertensão Arterial

Tenório e Pinheiro (2019, s.p) afirmam que:

A hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, uma doença que ocorre quando os vasos sanguíneos se estreitam ou se enrijecem forçando o coração a bombear mais forte o sangue através do corpo, causando lesões na veias e artérias principalmente nas coronárias e cerebrais.

Segundo dados do guia de hipertensão arterial do Ministério da Saúde (2018), a hipertensão arterial é o maior entre os fatores de risco de doenças cardiovasculares e doenças cerebrovasculares e renais; é responsável por 40% das mortes por acidente vascular-cerebral, 25% das mortes por doença arterial coronária e, em combinação com a diabetes, 50% das mortes em caso de insuficiência renal. Segundo o Ministério da Saúde, dados indicam ainda que, fatores como estresse, tabagismo, abuso de álcool e sexo, estão muito frequentemente relacionados com essa doença.

2.2.2 Diabetes *Mellitus* tipo II

Segundo dados do site do Ministério da Saúde, o diabetes é uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção da insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo. A insulina é um hormônio que tem a função de quebrar moléculas de glicose (açúcar) transformando-as em energia para a manutenção das células do nosso organismo.

Segundo Mesquita (2017), uma pesquisa da Federação Internacional de Diabetes aponta que esta doença afeta cerca de 13 milhões de brasileiros.

Tratando-se do diabetes *mellitus* tipo II, a Dra. Maria Edna de Melo (2019), diretora do departamento de obesidade da SBEM (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia),

ressalta que juntamente com uma mudança de alimentação, a corrida ajuda no controle dos índices glicêmicos no sangue ajudando no controle e estabilização da doença.

Segundo dados de 2010, do *American Diabetes Association*, o diabetes *mellitus* tipo II costuma ter início insidioso e sintomas mais brandos. De acordo com o Caderno de Atenção Básica do Ministério da Saúde (BRASIL, 2013, p.29), o diabetes se manifesta, em geral, em adultos com longa história de excesso de peso e com histórico familiar da doença. Com a epidemia de obesidade que atinge crianças, observa-se um aumento na incidência de diabetes em jovens, até mesmo em crianças e adolescentes. O termo “tipo II” é usado para designar uma deficiência relativa de insulina, isto é, há um estado de resistência à ação da insulina, associado a um defeito na sua secreção, o qual é menos intenso do que o observado no diabetes tipo I. Após o diagnóstico, o diabetes *mellitus* tipo II pode evoluir por muitos anos antes de requerer o uso de insulina para controle; o uso dessa medicação nesses casos, não visa evitar a cetoacidose, mas sim alcançar o controle do quadro hiperglicêmico.

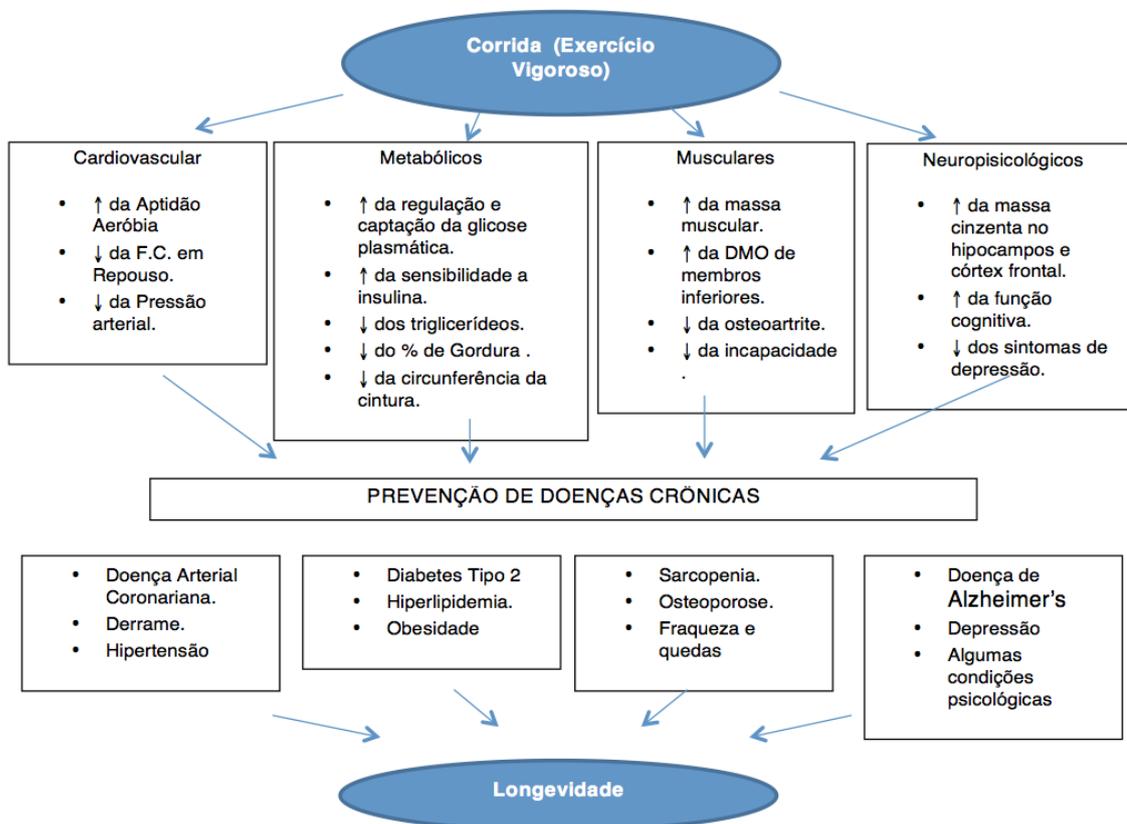
Ainda com base no Caderno de Atenção Básica do Ministério da Saúde (BRASIL, 2013) o número de casos de diabetes *mellitus* tipo II vem crescendo nas últimas décadas em virtude do aumento do sedentarismo e da mudança de hábitos alimentares para pior, características bastante presentes na vida urbana moderna, que leva ao excesso de peso e obesidade.

2.3 Corrida de rua como promoção saúde

Em uma matéria destacada pelo site da revista *Veja*, Leta (2017) aponta o papel da corrida na promoção da saúde, na prevenção de inúmeras doenças e no aumento da expectativa de vida e longevidade de seus praticantes. Quando comparados com não corredores, os adeptos têm 30-45% menor risco na taxa de mortalidade para todas as doenças, após o ajuste para o gênero e idade. Leta (2017) ainda enfatiza que a corrida tem um potente efeito protetor nas duas principais causas de morte no mundo: as doenças cardiovasculares e o câncer, com uma redução respectiva de 30-75% e de 30-50 % no risco de mortalidade associada a estas doenças.

Corredores ainda tendem a se engajar em outros hábitos de vida saudáveis, que contribuem para o aumento da longevidade, como a manutenção e a redução do peso corporal, além de costumarem consumir quantidades baixas a moderadas de álcool e, por vezes, não fumarem, o que pode aumentar a longevidade entre 3 a 4 anos comparados a não corredores.

Leta (2017) aponta que inúmeros são os benefícios e mecanismos fisiológicos e metabólicos que justificam estas respostas mais favoráveis ao treinamento da corrida e demais atividades.



Fonte: Site Revista Veja (2017).

3 Síntese do assunto

Conforme analisado nos artigos, é imprescindível não somente conhecer a trajetória da história da corrida de rua desde os primórdios até a sua regularização como esporte. Através da literatura aponta-se, de uma forma geral e clara, os benefícios causados pela prática da corrida, assim como a sua importância na prevenção e tratamento de doenças como a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Diante destas informações, pode-se ter certeza que promover a saúde é promover a qualidade de vida, reduzindo a vulnerabilidade e os riscos de doenças como as citadas nesse artigo. Indica-se que a corrida de rua, como uma atividade física bem assessorada e desenvolvida com responsabilidade e persistência, pode auxiliar a prevenir e a manter a saúde do organismo, fortalecendo os ossos, entre outros inúmeros benefícios. Traz uma maior sensação de equilíbrio físico e mental.

4 Considerações finais

Este artigo buscou aportar à compreensão da corrida de rua e seu crescimento em anos recentes. Prática corporal milenar, a corrida é hoje atividade de milhões de pessoas, no mundo todo, com características específicas.

A corrida de rua exige treinamento contínuo e frequente, isto é, tempo e dedicação superiores a outras práticas esportivas lúdicas.

A primeira tarefa foi identificar o fenômeno, seus participantes, sua abrangência. Depois, compreender sua inserção histórica. A constatação da existência da corrida de rua nos moldes atuais há apenas 30 anos, levou à análise da sociedade neste mesmo período. Pelos motivos citados pelos autores pesquisados, cabe um estudo profundo do tema corrida de rua como forma de expressão da sociedade contemporânea, marcada por uma multiplicidade de valores e hábitos.

Conclui-se, ainda, que a prática da corrida de rua traz benefícios na promoção da saúde e na prevenção de doenças, pois constata-se que há uma melhora significativa tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças cardiorrespiratórias e diabetes *mellitus* tipo II. Enfatiza-se ainda que, apesar dos excelentes benefícios causados pela corrida, esta deve ter orientação de um profissional da educação física e de um médico.

Referências

- ALBUQUERQUE, Diogo 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. **Rev. Bras. de Ciência e Movimento**, Univ. Católica de Brasília, v. 26, n. 3, p. 88-95, Brasília, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.18511/rbcm.v26i3.8940>.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Cadernos de atenção básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus**. Brasília, 2013.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Cadernos de atenção básica. Hipertensão arterial sistêmica- HSA e diabetes mellitus – DM**. Brasília, 2001.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Diabetes (diabetes mellitus): sintomas, causas e tratamentos**. <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes> Acesso em: 05 dez 2019.
- CZERESNIA, D. **O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção**. Cad. Saúde pública [online]. In: CZERESNIA, D., FREITAS, C.M. (org.). Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003, p.39-53.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBat). **Norma 07 Reconhecimento e Homologação de Corrida de Rua**. Bragança Paulista, SP, 2003.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBat). **O atletismo**. Disponível em: <http://cbat.org.br/site/?pg=2>. Acesso em: 02 dez. 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBat). **O atletismo: origens**. Bragança Paulista, SP, 2003.

DALLARI, Martha Maria. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. 2009. 130 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-02092009-145957/publico/MarthaDallari.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2020.

LETA, A. **Por que a corrida é grande aliada da saúde e da longevidade**. 2017 Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/blog/fabiano-serfaty/por-que-a-corrida-e-grande-aliada-da-saude-e-da-longevidade/>. Acesso em: 08 dez. 2019.

MELO, Maria Edna. **"Obesidade é tratada com simplismo, mas é mais complexa", diz médica**. 2019. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/brasil/2019/08/14/interna-brasil,777132/obesidade-e-tratada-com-simplismo-mas-e-mais-complexa-diz-medica.shtml>. Acesso em: 28 jan. 2020.

MESQUITA, J. **Diabetes e corrida: dicas para treinar sem problemas**. 2017. Disponível em: <http://suacorrida.com.br/canal/saude/diabetes-e-corrida-como-treinar-sem-problema>. Acesso em 05 dez 2019.

O SOLO OUTDOOR & TRAVEL. **Você conhece a história da corrida de rua? Descubra aqui**. 2019. Disponível em: <http://blog.solo.ind.br/blog/voce-conhece-historia-da-corrida-de-rua-descubra-aqui/>. Acesso em: 28 jan. 2020.

SILVA, C. R. **Viver bem: Corrida diminui em até 40% os riscos de doenças cardiovasculares**. 2014. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/web/agrestemeridional/viver-bem/saude-em-pauta/corrida-diminui-em-ate-40-os-riscos-de-doencas-cardiovasculares>. Acesso em: 04 dez. 2019.

TENÓRIO, G. PINHEIRO, C. **Hipertensão: causas, sintomas, diagnóstico e como baixar a pressão**. 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/hipertensao-causas-sintomas-diagnostico-e-como-baixar-a-pressao>. Acesso em: 04 dez. 2019.

TICKETRUN SERVIÇOS ESPORTIVOS. **Quando e onde surgiu a corrida de rua**. 2018. <http://blog.ticketrun.com.br/corrida-de-rua/quando-e-onde-surgiu-a-corrida-de-rua>. Acesso em: 02 dez. 2019.

TORNIOLI, L. **4 benefícios da corrida de rua para a sua vida**. 2016. Disponível em: <https://www.ativo.com/corrida-de-rua/iniciantes/4-beneficios-da-corrida-de-rua-vida/> Acesso em: 03 dez. 2019.