

Análise da produção do conhecimento em periódicos brasileiros sobre o treinamento esportivo de corredores de rua¹

Analysis of knowledge production in Brazilian journals about sports training for street runners

Análisis de la producción de conocimiento en revistas brasileñas sobre entrenamiento deportivo de corredores de calle

<https://doi.org/10.15332/2422474X.10289>

[Artigo de revisão]

Lucio Marques Vieira-Souza²

Natanael Vitor da Silva Reis³

Natan Vinicius da Silva Reis⁴

Felipe J. Aidar⁵

Jean Lucas Rosa⁶

Luís Fabiano Barbosa⁷

Ciro José Brito⁸

Jymmys Lopes dos Santos⁹

Paulo Ricardo Prado Nunes¹⁰

Donizete Cícero Xavier de Oliveira¹¹

Gislaine Cristina-Souza¹²

¹ Artigo de revisão. Núcleo e Estudos e Pesquisa em Atividade Física, Saúde e Esporte. O presente trabalho teve apoio do Edital 10/2022 do Programa de Bolsas de Produtividade em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais. Passos, Minas Gerais, Brasil.

² Doutor em educação física, Universidade do Estado de Minas Gerais. Passos, Minas Gerais, Brasil. E-mail: luccio.souza@uemg.br; Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5721-0725>

³ Graduado em educação física, Universidade do Estado de Minas Gerais. Passos, Minas Gerais, Brasil. E-mail: natanael.vsr@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5247-3317>

⁴ Graduado em educação física, Universidade do Estado de Minas Gerais. Passos, Minas Gerais, Brasil. E-mail: nv5421229@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5423-8587>

⁵ Doutor em Ciências do Desporto, Universidade Federal de Sergipe. São Cristóvão, Sergipe, Brasil. E-mail: fjaidar@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7378-4529>

⁶ Mestre em desenvolvimento regional e meio ambiente, Universidade do Estado de Minas Gerais. Passos, Minas Gerais, Brasil. E-mail: jeanlucas.rosa@hotmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9716-0718>

⁷ Doutor em desenvolvimento humano e tecnologias, Universidade do Estado de Minas Gerais. Passos, Minas Gerais, Brasil. E-mail: fabianeduca@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9623-6362>

⁸ Doutor em educação física, Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil. E-mail: cirojbrito@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9678-1977>

⁹ Doutor em biotecnologia, Universidade Federal de Sergipe. São Cristóvão, Sergipe, Brasil. E-mail: jymmys.lopes@yahoo.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1433-2041>

¹⁰ Doutor em ciências da saúde, Universidade do Estado de Minas Gerais. Passos, Minas Gerais, Brasil. E-mail: paulo.pradonunes@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4224-7779>

¹¹ Doutor em educação física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Uberaba, Minas Gerais, Brasil. E-mail: donizete.oliveira@uftm.edu.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9135-1137>

¹² Doutora em educação física, Universidade do Estado de Minas Gerais. Poços de Caldas, Minas Gerais, Brasil. E-mail: gicsouzaufra@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7770-4514>

Recebido: 15/01/2024

Aceite: 09/05/2024

Citar como:

Vieira-Souza, L.M., Reis, N.V.S, Reis, N.V.S, Aidar, F.J., Rosa, J.L., Barbosa, L.F., Brito, C.J., Santos, J.L., Nunes, P.R.P., Oliveira, D.C.X. e Cristina-Souza, G. (2024). Análise da produção do conhecimento em periódicos brasileiros sobre o treinamento esportivo de corredores de rua. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 14(2), 137-149. <https://doi.org/10.15332/2422474X.10289>



Resumo

Esta pesquisa teve como objetivo analisar quais os tipos e métodos de treinamento que os corredores de rua no Brasil utilizam na sua periodização. É um estudo com base em dados secundários a partir das publicações em revistas acadêmicas brasileiras na área de educação física que analisou e registrou, após o primeiro filtro, 72 artigos publicados em periódicos brasileiros. O primeiro artigo teve como ano de publicação 2009 e os anos com maior número de artigos publicados foram 2018 e 2019. A *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício* apresentou o maior número de publicações. Este estudo investigou se os corredores de rua seguem algum modelo de treinamento (periodizado, intervalado, intermitente, entre outros) e, assim, trouxe uma forma de auxiliar aos profissionais do esporte com os métodos e a elaboração dos treinamentos para os corredores de rua profissionais e iniciantes e dessa forma melhorar a performance dos corredores e contribuir para a prevenção de lesões.

Palavras-chave: corrida de rua, treinamento físico, educação física.

Abstract

This research aimed to analyze the types and methods of training that street runners in Brazil use in their periodization. It is a study based on secondary data from publications in Brazilian academic journals in the area of physical education that analyzed and recorded, after the first filter, 72 articles published in Brazilian journals. The first article was published in 2009 and the years with the highest number of articles published were 2018 and 2019. The Brazilian Journal of Exercise Prescription and Physiology presented the highest number of publications. This study investigated whether street runners follow any training model (periodized, interval, intermittent, among others) and, thus, brought a way to assist sports professionals with the methods and development of training for professional and beginner street runners and thus improve the performance of runners and contribute to the prevention of injuries.

Keywords: street race, physical training, physical education.

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo analizar qué tipos y métodos de entrenamiento utilizan los corredores callejeros en Brasil en su periodización. Se trata de un estudio basado en datos secundarios de publicaciones en revistas académicas brasileñas en el área de educación física que analizó y registró, después del primer filtro, 72 artículos publicados en revistas brasileñas. El primer artículo fue publicado en 2009 y los años con mayor número de artículos publicados fueron

2018 y 2019. La Revista Brasileña de Prescripción y Fisiología del Ejercicio presentó el mayor número de publicaciones. Este estudio investigó si los corredores callejeros siguen algún modelo de entrenamiento (periodizado, interválico, intermitente, entre otros) y, así, proporcionó una manera de ayudar a los profesionales del deporte con métodos y el desarrollo del entrenamiento para corredores callejeros profesionales y principiantes y así mejorar el rendimiento de los corredores callejeros. rendimiento y contribuir a la prevención de lesiones.

Palabras clave: carrera callejera, entrenamiento físico, educación física.

Introdução

A corrida de rua, também chamada “pedestrianismo”, é uma das práticas de atividade física mais antiga que se tem conhecimento. Atualmente, é uma das mais emergentes e tem se tornado cada vez mais popular, praticada por milhões de participantes recreativos e profissionais em todo o mundo (Parra-Camacho et al., 2020). Devido à facilidade para sua prática em diversos locais e ao seu baixo custo, torna-se uma das alternativas para a diminuição do sedentarismo, além de ser uma prática esportiva acessível, pode ser prazerosa, influenciando positivamente a saúde física e mental do indivíduo (Santos, 2021).

Entre os motivos que levam à adesão da prática da corrida de rua, destacam-se o bem-estar, a regulação do estresse, o desejo de superar desafios e a socialização (Benetti et al., 2018). Da mesma forma, a maioria dos corredores declarou praticar a modalidade enfatizando a saúde, e outros relataram a busca pelo prazer (Mendonça e Brito, 2012).

Para atender às expectativas e metas individuais dos corredores, é essencial adquirir conhecimento sobre as motivações e características específicas dos indivíduos, a fim de elaborar uma prescrição de treinamento apropriada, levando em consideração suas particularidades físicas e habilidades técnicas, bem como as demandas peculiares da modalidade. Sob esse enfoque, é importante reconhecer que o desempenho esportivo é um resultado complexo, resultante da interação de inúmeros fatores, como aspectos físicos, técnicos, táticos, emocionais, mentais e sociais (Jaenes et al., 2021; Nogueira et al., 2021; Van Lakveld et al., 2021; León-Guereño et al., 2021; Malchrowicz-Moško et al., 2020; Parra-Camacho et al., 2020).

Com o objetivo de maximizar os ganhos, torna-se fundamental conhecer as características físico-anatômicas dos sujeitos praticantes, no sentido de auxiliar na organização de seus treinamentos, com vistas à obtenção dos resultados almejados com a prática e, até mesmo, à prevenção de possíveis lesões (Kakouris et al., 2021; Ortega et al., 2021; García-Pinillos et al., 2020). Mesmo que inicialmente, independentemente dos objetivos desses praticantes — bem-estar, interação social ou procura por saúde —, o que levará a tornar essa prática uma atividade duradoura será a abordagem e o conhecimento técnico do profissional para que essa atividade continue sendo prazerosa. Em caso de acontecimento de uma lesão, isso pode tornar a prática para corredores de rua uma atividade traumática.

É fundamental um programa de treinamento físico ao longo de um determinado tempo a fim de desenvolver as capacidades físicas e técnicas que são determinantes para alcançar o alto nível de performance de atletas, assim como de corredores recreacionais (López et al., 2022; Kolhatkar e Shinde, 2020; Festa et al., 2019). Em indivíduos que estejam buscando na corrida uma forma recreacional de atividade física ou melhoria na qualidade de vida, também é importante aderir a um método específico e a metodologias de treinos para melhorar o condicionamento físico para fins de trabalho e saúde (Terrones-Concepción et al., 2022; Kolhatkar e Shinde, 2020; De Sousa et al., 2019; Perez, 2013). Nesse contexto, o objetivo principal do presente estudo foi analisar a produção do conhecimento sobre o treinamento de corredores de rua em periódicos acadêmicos brasileiros da área da educação física.

Metodologia

O presente estudo trata-se de uma pesquisa com dados secundários. Para realizá-lo, foram usadas fontes bibliográficas, das quais foram selecionados artigos científicos da área da educação física que foram publicados em periódicos acadêmicos. Foram utilizadas algumas revistas brasileiras que apresentaram no escopo as categorias “educação física”, “esporte” e/ou “lazer”.

As pesquisas foram feitas nas seguintes revistas escolhidas de forma arbitrária para a inclusão na presente pesquisa: *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*; *Revista Movimento*; *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*; *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*; *Pensar a Prática*; *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*; *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*; *Revista Motrivivência*; *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*; *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*; *Revista Biomotriz*. Foram realizadas as consultas em todas as edições das revistas até dezembro de 2022.

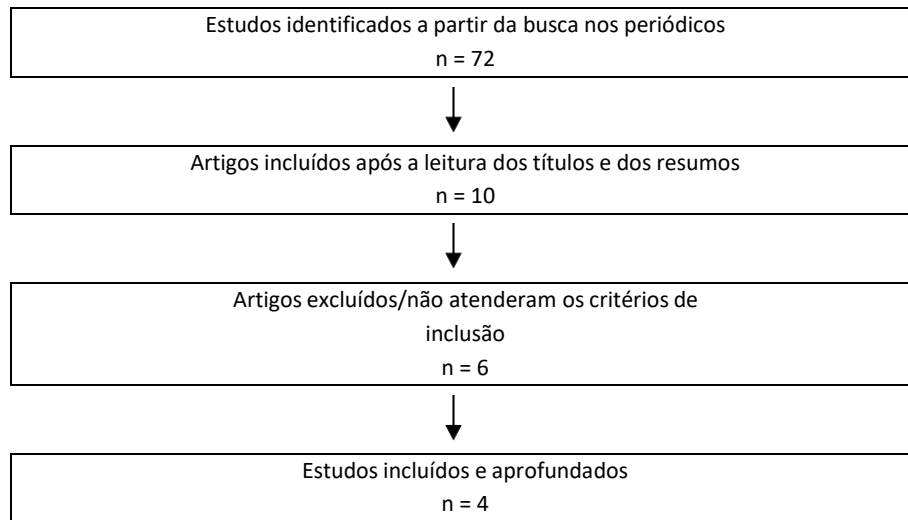
Para a busca, foram utilizados os seguintes descritores: treinamento de corredores e corredores de rua. Logo após, foi realizada a seleção dos periódicos, em que os artigos publicados que apresentaram em seus títulos os respectivos descritores mencionados anteriormente em seus títulos. Após esse momento, foram feitas as leituras dos resumos e, por fim, a do artigo completo.

Após a leitura dos artigos, eles foram agrupados em oito categorias: corrida de rua como bem-estar e lazer; iniciação e acessibilidade de praticantes de corrida de rua; perfil dos praticantes de corrida de rua; nutrição e hidratação de praticantes de corrida de rua; estado mental; aptidão física de corredores de rua; evolução da corrida de rua; lesões de praticantes de corrida de rua.

Os critérios de inclusão dos artigos em cada categoria foram temas em comum e títulos com as palavras descritoras. Foram excluídos artigos que tratavam outros temas relacionados a

corredores de rua, cujo objetivo principal não coincidia com o do presente estudo, além de artigos que não fossem da língua portuguesa.

Figura 1. Fluxograma de identificação, seleção e inclusão dos estudos



Fonte: elaboração própria

Resultados

Após o levantamento dos artigos seguindo os critérios de inclusão, foram identificados 72 artigos publicados nos periódicos selecionados.

Na Tabela 1, é apresentado que o tema “aptidão física de corredores de rua” obteve mais artigos publicados, com um total de 27 (34,17%) artigos, seguido por “nutrição e hidratação de praticantes de corrida de rua”, com 13 (16,45%), e “perfil dos praticantes de corrida de rua”, com 10 (12,66%) artigos.

Tabela 1. Categorias e quantitativo de artigos

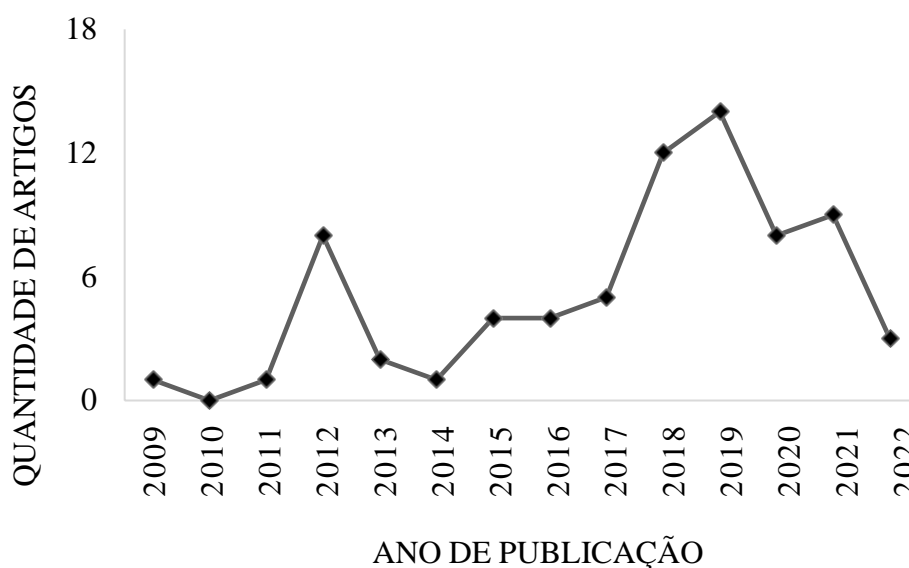
categorias	Quantidade de artigos
Corrida de rua como bem-estar e lazer	6 (7,59%)
Iniciação e acessibilidade de praticantes de corrida de rua	2 (2,53%)
Perfil dos praticantes de corrida de rua	10 (12,66%)
Nutrição e hidratação de praticantes de corrida de rua	13 (16,45%)
Estado mental	7 (8,86%)

Aptidão física de corredores de rua	27 (34,17%)
Evolução da corrida de rua	5 (6,32%)
Lesões de praticantes de corrida de rua	9 (11,39%)

Fonte: elaboração própria

Na Figura 2, foi separada a quantidade de artigos publicados em cada ano. Foi possível observar que, em 2009, foi identificado o primeiro artigo publicado com os critérios de inclusão utilizados no presente estudo, e o ano com mais publicações foi o de 2019, seguido por 2018, de forma respectiva com 14 e 12 artigos publicados.

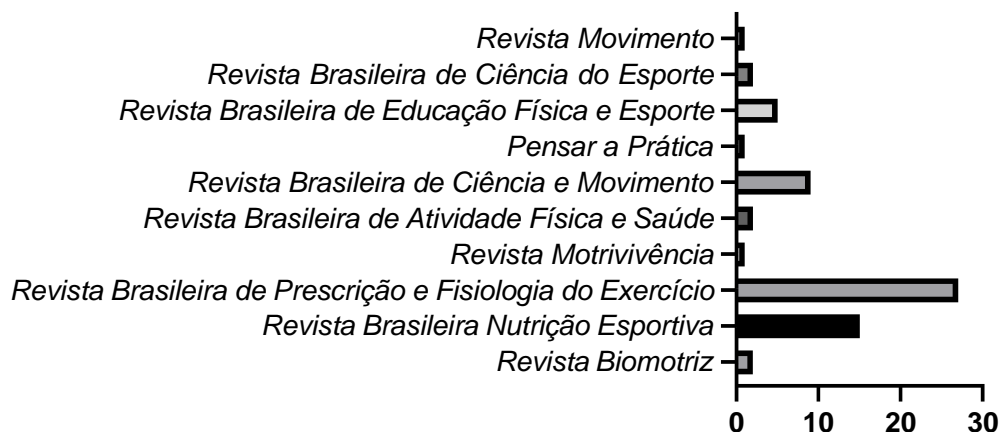
Figura 2. Ano de publicação e quantitativo de artigos



Fonte: elaboração própria

A Figura 3 demonstra a quantidade de artigos publicados em cada um dos periódicos usados para a busca deles; dessa forma, foi verificada que a *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício* constou com mais artigos publicados com as palavras usadas para o filtro em seus títulos (27 artigos), seguida da *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* (15 artigos) e da *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* (9 artigos).

Figura 3. Periódicos em que os artigos foram publicados e quantitativo de publicações



Fonte: elaboração própria

A Tabela 2 apresenta os artigos selecionados nos periódicos, o ano de publicação e os principais achados do artigo. Eles foram selecionados por atenderem a todos os quesitos dos critérios de inclusão e seguirem a proposta da temática.

Tabela 2. Artigos, periódicos, autores e ano das publicações e principais resultados

Artigo	Periódico	Autor/Ano publicação	Principais resultados
Características do treinamento e associação das lesões em corredores de rua recreacionais	<i>Revista Brasileira de Medicina do Esporte</i>	Torres et al. (2020)	Os homens apresentaram tendência a maior intensidade, densidade e volume de treinos de corrida, além de maior tempo de corrida. Em contrapartida, eles apresentam maiores fatores predisponentes para lesões.
Efeitos do treinamento físico sobre parâmetros de saúde de corredores de rua recreacionais	<i>Revista Brasileira de Ciência e Movimento</i>	Dos Santos et al. (2021)	A intervenção de quatro semanas com TCR e TCF foram benéficos para os indivíduos, pois promoveu melhoria na aptidão cardiorrespiratória, aumentou a massa muscular, reduziu RCQ, aumentou a potência de membros inferiores e melhorou a flexibilidade. Assim como houve alterações importantes nas variáveis de PG e MC, IF e potência média; portanto, possibilitou um progresso na qualidade de vida de forma ampla e aperfeiçoou também o desempenho físico desse público.

Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua	<i>Revista Brasileira de Ciência e Movimento</i>	Fonseca et al. (2019)	A maioria dos praticantes parece realizar os treinamentos de corrida respeitando as recomendações e as diretrizes para a prática de atividades físicas associadas à saúde. Além disso, pôde ser verificado que expressiva parte dos corredores ainda pratica a corrida de rua sem supervisão profissional, embora considerem importante o acompanhamento profissional.
Efeitos do treinamento físico sobre variáveis relacionadas à saúde ao desempenho físico em corredores de rua recreacionais	<i>Revista Brasileira de Prescrição de Fisiologia do Exercício</i>	Sousa et al. (2019)	Dados indicam que um programa periodizado de treinamento de corrida de rua e treinamento em circuito funcional podem promover melhorias estatisticamente significativas na potência anaeróbia média dos corredores recreacionais estudados.

Fonte: elaboração própria

Nota: TCR — treinamento de corrida de rua; TCF — treinamento em circuito funcional; RCQ — relação cintura-quadril; PG — percentual de gordura; MC — massa corporal; IF — índice de fadiga.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo central realizar um levantamento acerca de conhecimentos dos artigos incluídos sobre o treinamento dos corredores de rua em periódicos acadêmicos da área de educação física. Do total de trabalhos encontrados, 72 artigos continham em seus títulos as expressões “treinamento de corredores de rua” ou “corredores de rua”. Este estudo trouxe, em seu levantamento, que trabalhos relacionados a treinamento versus corredores estão em constante crescente.

Os principais achados remetem à importância do acompanhamento de um profissional de educação física, principalmente especialista na área de corrida de rua e treinamento físico, para evitar lesões, bem como com conhecimento acerca das prescrições de treinamentos adequados para atingir os objetivos de cada corredor, desde o recreacional, a qualidade de vida e até o profissional. Fato esse de muita relevância, uma vez que treinadores especialistas possuem o conhecimento para ensinar as habilidades esportivas de determinada modalidade (Gilbert e Côté, 2013).

A Figura 2 evidencia uma crescente produção acadêmica entre 2018 e 2019. Observa-se aumento exponencial da demanda pela prática da corrida de rua, modalidade que vem

ganhando cada vez mais espaço nos programas de exercício físico, em razão da facilidade para sua prática, do baixo custo e dos vários benefícios que traz aos praticantes (Gonçalves et al., 2016; Campos et al., 2016; Lima e Durigan, 2018). Dessa forma, acredita-se que controlar, pesquisar e publicar essas informações no âmbito acadêmico darão maior suporte para a prescrição devida e apropriada para a área de educação física.

Já no estudo de Parra-Camacho et al. (2020) com corredores amadores, constatou-se como um dos principais resultados o aumento da flexibilidade e da força, destacando que são variáveis muito importantes para os corredores de rua. Os corredores iniciantes são os mais propensos a lesões, em alguns casos pelo fato de não terem experiência na modalidade (Kluitenberg et al., 2015), tornando ainda mais evidente a necessidade do acompanhamento de um profissional de educação física.

No estudo de Perez (2013) com bombeiros militares, em que foi prescrito um programa de corrida de rua com diferentes distribuições de intensidade na periodização, tiveram como resultados a diminuição no índice no percentual de gordura e o aumento do consumo de oxigênio. Em outro estudo, Campos et al. (2016) com recrutas militares, evidenciaram que, num programa de treinamento físico que envolvia corrida, força, agilidade e flexibilidade, além de ter sido eficiente na redução do percentual de gordura, houve melhora na saúde e aumento substancial na parte cardiorrespiratória. Dessa forma, é possível verificar que se torna benéfica a adoção de métodos estabelecidos de treinamento para a prática da corrida de rua para que os seus praticantes consigam de alguma forma melhorar alguns dos componentes da aptidão física.

A Tabela 2 demonstrou os estudos, como, por exemplo, o de Fonseca et al. (2019), no qual os praticantes de corrida de rua acham importante o acompanhamento do profissional de educação física, apesar de a maioria deles praticar a modalidade sem o acompanhamento. Fato esse muito provável devido a que correr seja uma prática natural do ser humano e está, na cultura mundial, que qualquer indivíduo pode correr sem a supervisão de um profissional, mesmo este sendo o responsável pelas cargas de treino, pela periodização, pelos objetivos a serem alcançados e pelos cuidados com toda a logística do treinamento.

Para Sousa et al. (2019), um programa periodizado de corrida de rua e treinamento em circuito funcional pode promover melhorias significativas na potência anaeróbia média dos corredores recreacionais estudados. Isso está em consonância com outros estudos que citam a importância de se ter um acompanhamento especializado em que mostrem as benfeitorias à saúde do praticante relacionadas à prática, uma vez que o $VO_{2máx}$ está diretamente relacionado ao condicionamento físico do praticante. No estudo de Dos Santos et al. (2021), ao analisarem os efeitos dos educativos de corrida e do treinamento pliométrico em variáveis que influenciam no desempenho da corrida, verificaram que os exercícios pliométricos combinados com corridas aumentaram os incrementos de força para salto vertical,

desempenhos na corrida e reduções do lactato sanguíneo.

Já no estudo de Torres et al. (2020), é identificado que indivíduos do sexo masculino têm tendência ao treinamento de corrida com mais volume e maior intensidade devido às grandes distâncias que eles estão acostumados a percorrer e, em alguns casos, sem materiais de desgastes adequados, como, por exemplo, um bom tênis, alimentação adequada e descanso necessários para a próxima sessão de treinamento, chegando muitas vezes ao *overtraining* e, com isso, são mais propensos a obter mais lesões na prática da corrida de rua.

No estudo de Dos Santos et al. (2020), após intervenção de quatro semanas de treinamento de corrida de rua e treinamento em circuito funcional, foram promovidas melhorias na aptidão cardiorrespiratória. Já no estudo de Roelker et al. (2022), houve aumentos na massa magra e óssea, na potência aeróbica e na capacidade antioxidante, além de uma redução na pressão arterial pós-exercício. Todos esses fatores são importantes e relevantes para a melhoria da qualidade de vida com exercícios aeróbicos. Os resultados do presente estudo poderão auxiliar pesquisadores a aumentarem os seus campos de conhecimento sobre os treinamentos de corredores de rua e sobre o desenvolvimento de novas pesquisas, além de ser uma possibilidade de auxílio aos profissionais na prescrição de treinamentos mais eficazes e embasados na ciência. Como possíveis limitações deste estudo podem ser destacado o fato de os estudos pesquisados estarem apenas em periódicos científicos na área de educação física no Brasil e apenas em língua portuguesa.

Conclusão

De modo geral, os estudos incluídos defendem a importância de que seja adotado algum método de treinamento para que os corredores consigam alcançar seus melhores resultados, sejam eles corredores profissionais, sejam amadores (recreacionais), bem como da relevância de um profissional de educação física fazendo o acompanhamento do corredor de rua. Dessa forma, para os profissionais que trabalham ou querem adentrar na área de corrida de rua, é necessário conhecer esses praticantes e suas características, a fim de criar métodos de treinamento, no sentido de alcançar o objetivo específico de cada um ou até mesmo de tornar a prática mais segura e atenuar a incidência de lesões.

Espera-se que os resultados levantados neste estudo possam ajudar os profissionais de educação física a montarem treinos periodizados com a finalidade de levar corredores de rua a obterem melhores resultados e evitarem lesões durante a prática.

Agradecimentos

Edital 10/2022 do Programa de Bolsas de Produtividade em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais, Passos, Minas Gerais, Brasil.

Referências

- Benetti, M., Sierra, A. P., Kiss, M. A. P. D. M., Junior, A. J. R. e Bastos, F. C. (2018). Assessorias esportivas e prática de corrida de rua: avaliação do cenário na cidade de São Paulo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 32(1), 131-140. <https://doi.org/10.11606/1807-5509201800010131>
- Campos, A. C., Prata, M. S., da Silva Aguiar, S., de Oliveira Castro, H., Leite, R. D. e de Oliveira Pires, F. (2016). Prevalência de lesões em corredores de rua amadores. *Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde*, 3(1), 40-45. <http://revistas.icesp.br/index.php/RBPeCS/article/view/64>
- De Sousa, V. G. S., dos Santos, C. S. S., de Oliveira, A. M. e de Matos-Neto, E. M. (2019). Efeitos do treinamento físico sobre variáveis relacionadas à saúde e ao desempenho físico em corredores de rua recreacionais. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 13(87), 1240-1250. <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1889>
- Dos Santos, C. S. S., de Sousa, V. G. S. e Neto, E. M. M. (2020). Efeitos do treinamento físico sobre parâmetros de saúde de corredores de rua recreacionais. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 28(2), 107-116. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v28i2.10645>
- Festa, L., Tarperi, C., Skroce, K., Boccia, G.; Lippi, G.; La Torre, A. e Schena, F. (2019). Effects of Flywheel Strength Training on the running economy of recreational endurance runners. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(3), 684-690. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002973>
- Fonseca, F. D. S., Cavalcante, J. A., Almeida, L. D. S. C. e Fialho, J. V. A. P. (2019). Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 27(4), 189-198. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v27i4.10245>
- García-Pinillos, F., Lago-Fuentes, C., Jaén-Carrillo, D., Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., Roche-Seruendo, L. E. e Ramirez-Campillo, R. (2020). Strength Training Habits in Amateur Endurance Runners in Spain: Influence of Athletic Level. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218184>
- Gilbert, W. e Côté, J. (2013). A focus on coaches' knowledge. Em: P. Potrac, W. Gilbert e J. Denison (eds.), *Routledge handbook of sports coaching* (pp. 147-159). <https://www.routledge.com/Routledge-Handbook-of-Sports-Coaching/Potrac-Gilbert-Denison/p/book/9781138860438>
- Gonçalves, D., Sties, S. W., Andreato, L. V., Aranha, E. E., Pedrini, L. e Oliveira, C. (2016). Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados: revisão sistemática. *Cinergis*, 17(3), 235-8. <https://doi.org/10.17058/cinergis.v17i3.7798>

- Jaenes, J. C., Wilczyńska, D., Alarcón, D., Peñaloza, R., Casado, A. e Trujillo, M. (2021). The Effectiveness of the Psychological Intervention in Amateur Male Marathon Runners. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.605130>
- Kakouris, N., Yener, N e Fong, D. T. P. (2021). A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners. *Journal of Sport and Health Science*, 10(5), 513-522. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.04.001>
- Kluitenberg, B., van Middelkoop, M., Diercks, R. e van der Worp, H. (2015). What are the differences in injury proportions between different populations of runners? A systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 45, 1143-1161. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0331-x>
- Kolhatkar, A. S. e Shinde, S. B. (2020). Effectiveness of a Conditioning Program on Amateur Female Marathon Runners. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 9(29), 2040. <https://link.gale.com/apps/doc/A632539718/HRCA?u=anon~dc0e2df0esid=googleScholarexid=2eb20e9c>
- León-Guereño, P., Galindo-Domínguez, H., Balerdi-Eizmendi, E., Rozmiarek, M. e Malchrowicz-Moško, E. (2021). Motivation behind running among older adult runners. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(138), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00366-1>
- Lima, F. S. C. e do Amaral Durigan, A. N. (2018). Perfil e características de treinamento dos praticantes de corrida de rua no município de São José do Rio Preto-SP. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)*, 12(77), 675-685. <https://www.rbpfef.com.br/index.php/rbpfef/article/view/1465>
- López, A. N., Salguero, A., Molinero, O., Rosado, A. e Márquez, S. (2022). Exercise addiction in competitive amateur runners. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 2134-2150. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00504-3>
- Malchrowicz-Moško, E., León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M. A., Sánchez-Miguel, P. A. e Waśkiewicz, Z. (2020). What encourages physically inactive people to start running? An analysis of motivations to participate in Parkrun and City Trail in Poland. *Frontiers in Public Health*, 8(581017), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.581017>
- Mendonça, M. O. e Brito, C. J. (2012). Análise do perfil sociodemográfico e de características associadas ao treinamento e competições de corredores de rua de Sergipe. *Rev. Min. Educ. Fís*, 1749-1760. <file:///C:/Users/Notebook/Downloads/Marcelo-Palops.pdf>
- Nogueira, A., Salguero del Valle, A., Molinero González, O. e Márquez Rosa, S. (2021). Evaluación del uso de métodos de recuperación entre los corredores populares españoles (Evaluation of the use of recovery methods amongst Spanish amateur runners). *Retos*, 41, 823-833. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.86035>
- Parra-Camacho, D., Alonso dos Santos, M. e González-Serrano, M. H. (2020). Amateur runners' commitment: An analysis of sociodemographic and sports habit profiles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 925. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030925>

- Perez, A. J. (2013). Efeitos de diferentes modelos de periodização do treinamento aeróbio sobre parâmetros cardiovasculares, metabólicos e composição corporal de bombeiros militares. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27(3), 363-367. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092013000300004>
- Roelker, S. A., DeVita, P., Willson, J. D. e Neptune, R. R. (2022). Differences in muscle demand and joint contact forces between running and skipping. *Journal of Applied Biomechanics*, 38(6), 382-390. <https://doi.org/10.1123/jab.2022-0011>
- Santos, G. F., Souza, L. M. V., Gomes, J. H., do Nascimento, M. A., dos Santos, S. R., Fiorillo, R. G., ... e dos Santos, J. L. (2020). Efeitos dos educativos de corrida versus o treinamento pliométrico no desempenho de atletas amadores corredores de rua. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 14(89), 29-37. <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1931>
- Terrones-Concepción, J. D., Calizaya-Milla, Y. E., Lozano-Lopéz, T. e Saintila, J. (2022). Características sociodemográficas, hábitos de vida y frecuencia de consumo de alimentos asociados al rendimiento físico en corredores amateurs. *Retos*, 46, 1150-1158. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94104>
- Torres, F. C., Gomes, A. C. e Silva, S. G. D. (2020). Characteristics of training and association with injuries in recreational road runners. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 26, 410-414. https://doi.org/10.1590/1517-8692202026052020_0045
- Van Lankveld, W., Linskens, F. e Stolwijk, N. (2021). Motivation for Physical Activity: Validation of the Dutch Version of the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105328>