

## **INICIAÇÃO À PRÁTICA DE CORRIDA**

MACHADO, MARIANA SILVA<sup>1</sup>; SILVA, RAFAEL PAULO DE CASTRO<sup>1</sup>; SOUSA, KÊNIA CRISTINE<sup>1</sup>; BORGES, GILSON CAIXETA<sup>1</sup>; CAIXETA, FRANCIELE MARIA<sup>1</sup>

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG

Atualmente a prática de corrida tem passado por um gradativo crescimento e a modalidade vem ganhando adeptos de todas as classes e perfis em todo o mundo. Essa constante ascensão tem sido motivada por diversos interesses como a socialização, a promoção da saúde e fins competitivos. Esse fenômeno faz com que a corrida se torne um esporte atrativo por suas características que chamam a atenção de quem a pratica e cria a necessidade de uma atenção especial dos profissionais da área para com os praticantes da modalidade. O presente trabalho teve como objetivo investigar as características biomecânicas e fisiológicas relacionadas às práticas de caminhada e corrida, bem como os benefícios da prática da modalidade e alguns fatores extrínsecos. O estudo foi desenvolvido a partir de uma revisão de literatura nacional e internacional, em meios eletrônicos e impressos, no período de 1998 até 2015. O estudo revelou que a iniciação do indivíduo à corrida traz maiores benefícios aos praticantes promovendo combate a doenças, melhorias no sistema cardiovascular, contribuição para o aperfeiçoamento do condicionamento físico, promoção da redução da frequência cardíaca de repouso, redução de peso corporal, além de baixar o risco de desenvolver doenças relacionadas com a hipocinesia, melhorias comprovadas em relação ao nível de estresse, diminuição da ansiedade, combate da depressão, provocando grande melhoria na qualidade de vida desses indivíduos. Pode-se concluir que o padrão de movimento, o volume, a intensidade, a superfície e o terreno escolhidos para a prática e o tipo de corrida realizada influenciam diretamente no dispêndio de energia e indiretamente no gasto calórico.

**Área Temática:** Educação Física.