

ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES BIOPSISSOCIAIS DE INDIVÍDUOS PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

OLIVEIRA, JAYNE ROSA DA SILVA¹; MELO, RENATA RESENDE DE¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹; ARANTES, LUCIANA MENDONÇA¹

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

Atualmente, a corrida é uma das modalidades de atividade física mais populares em todo o mundo, devido a facilidade de ser executada, aos benefícios para a saúde e ao seu baixo custo. Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi analisar as alterações biopsicossociais de indivíduos praticantes de corrida de rua. O presente estudo trata-se de uma Revisão Bibliográfica, a qual utilizou como referencial teórico livros e artigos científicos. Foi realizado uma busca nas bases de dados: *Bireme*, *Scielo*, *PubMed* e *Google Acadêmico*, nos idiomas português, inglês e espanhol. A cronologia respeitada utilizou materiais científicos publicados entre os anos de 2008 a 2016. Observou-se um crescimento da prática da corrida de rua, sobretudo por sua praticidade, pois não é necessário muito recurso material, tampouco uma grande habilidade, somente um par de tênis adequado, bom estado de saúde e disposição para correr. O foco, nos eventos da modalidade, não está nos atletas profissionais e sim em atletas amadores que buscam, acima de tudo, a prática de uma atividade física e o entretenimento. Vale ressaltar que, a corrida de rua é um esporte em que por meio de sua prática, desenvolve-se a integração social, além de ser uma modalidade esportiva democrática que não se restringe somente aos profissionais, sendo acessível a todos. Os estudos mostraram que indivíduos que procuram a corrida como atividade física, geralmente buscam a melhora do condicionamento físico e mental, incluindo o controle do peso, diminuição do estresse e maior envolvimento social. Com base nesse contexto, foi possível concluir o evidente aumento de participantes nas corridas de rua no Brasil. Com certeza, a literatura está bem informada sobre os efeitos positivos do exercício físico, não apenas nos evidentes aspectos físicos, mas também nos psicológicos e sociais, que são os prováveis motivos pelos quais vem crescendo a busca pela saúde e melhoria na qualidade de vida através dos esportes. A preocupação com a saúde é uma atitude de extrema importância. Sendo assim, o conhecimento sobre a importância da atividade física, especificamente a corrida, para o indivíduo é uma ferramenta fundamental para o profissional de Educação Física, sobretudo para a elaboração de programas que promovam a prática constante e a sua permanência.

Área Temática: Educação Física.