

OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA PARA MULHERES

Sandra Lucia MARINHO,¹ José Araújo de SOUZA²

¹Estudante de Educação Física / UninCor – e-mail: sandrayou25@hotmail.com

²Orientador e Professor do Curso Educação Física / UninCor – e-mail:

araujoesouza@gmail.com

Palavras-Chave: Motivo, Atividade, Corrida

RESUMO

O propósito deste estudo foi descobrir os benefícios oferecidos a saúde da mulher que tem como atividade física, a corrida de rua. Logo no início, lendo sobre o assunto alguns artigos, confirmam a tese que a motivação para a prática da modalidade é o prazer que ela proporciona e o rápido resultado. Ficando clara a preferência das mulheres pela modalidade. Os motivos são consideráveis, pois alguns deles são indispensáveis na concepção das mulheres, descoberto os benefícios e certo do motivo pelo qual as mulheres aderem a essa modalidade esportiva, fica fácil compreender o aumento da prática pela massa feminina. Tem tudo em uma única atividade e com flexibilidade de horário, havendo uma necessidade de um bom programa para seguir diariamente, isso um profissional de educação física faz. . Observamos que esses são alguns dos motivos por quem adere a prática da corrida de rua, logo nos primeiros meses de atividade aparecem os resultados. Consideramos, no entanto, que o benefício mais fantástico ocorre na vida pessoal e individual de cada mulher quando começa a correr, pois sua auto estima cresce, o ganho de postar-se com autonomia e confiança também e sua transformação é imediata, melhorando a sua qualidade de vida e sentimento de se sentir realizada e completa.