

Os Benefícios e Malefícios da Corrida de Rua

Gilcimar Fonseca SIQUEIRA¹, Ítalo Mateus Dantas PINTO², José Araújo SOUZA³

¹Estudante de Educação Física/UNINCOR
e-mail: gilcimar1055@gmail.com

²Estudante de Educação Física/UNINCOR
e-mail: italo09dantas@hotmail.com

³Orientador e Professor do Curso de Educação Física/UNINCOR
e-mail: prof.jose.souza@unincor.edu.br

Palavras-Chave: Corrida de Rua, Benefícios, Malefícios.

RESUMO

Este trabalho teve por objetivo analisar os estudos de outros autores sobre onde e quando surgiram as corridas de rua, e como se desenvolveu durante a sua história. Procurou analisar de forma clara os diversos benefícios e malefícios derivados desse esporte, assim mostrando fatores motivacionais que levam os adeptos a prática, reforçando a ideia de ter uma boa orientação antes desta atividade física. O presente trabalho foi realizado através de revisão de literatura de artigos e monografias por intermédio de banco de dados principalmente do Google acadêmico dentre outros.