

Influência da corrida de rua sobre a prevalência de dores lombares e cervicais em adultos

Cláudio Delunardo Severino¹

<https://orcid.org/0000-0002-7026-3477>

Anna Luiza de Jesus¹

<https://orcid.org/0009-0000-3876-0695>

1 - UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

Resumo: A corrida de rua é amplamente reconhecida como uma das modalidades esportivas mais populares quando o objetivo é promover a manutenção da aptidão física e contribuir para a prevenção de diversas doenças. Contudo, paralelamente ao crescimento do número de praticantes, observa-se também um aumento na incidência de lesões relacionadas à prática da corrida. Entre as estruturas frequentemente afetadas destacam-se aquelas relacionadas à coluna vertebral, cuja sobrecarga pode ocorrer em função de diferentes fatores, como padrões inadequados de movimento, desequilíbrios musculares e planejamento inadequado das cargas de treinamento. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre a prática da corrida de rua e a prevalência de dores lombares e cervicais em adultos, considerando fatores associados ao treinamento, bem como o papel da preparação física como estratégia preventiva. Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, realizada a partir da análise de estudos publicados entre 2010 e 2026, nas bases Google Scholar e SciELO, disponíveis em português, inglês ou espanhol. Os achados indicam que, embora a corrida proporcione benefícios à saúde, sua prática pode estar associada ao surgimento de dores musculoesqueléticas, especialmente na região lombar, em decorrência de fatores multifatoriais. Destaca-se o papel da preparação física, sobretudo do fortalecimento muscular e da estabilidade do core, como estratégia relevante na prevenção dessas condições. Conclui-se que a adoção de estratégias adequadas de treinamento favorece uma prática mais segura da corrida de rua.

Palavras-chave: Corrida de rua. Dor lombar. Coluna vertebral. Prevenção de lesões.

Declaração de IA generativa e tecnologias assistidas por IA no processo de escrita

Durante a preparação deste trabalho, o(s) autor(es) usaram o ChatGPT (OpenAI) para auxiliar na revisão gramatical, no aprimoramento da clareza e da coesão do texto. Depois de usar esta ferramenta/serviço, o(s) autor(es) revisaram e editaram o conteúdo conforme necessário e assumiram total responsabilidade pelo conteúdo da publicação.

INTRODUÇÃO

A corrida de rua consolidou-se como uma prática esportiva acessível e popular entre adultos, sendo reconhecida por seus benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais, como melhora da capacidade cardiorrespiratória, controle do peso e prevenção de doenças crônicas (ACSM, 2021; CHAGAS, 2024). Entretanto, o crescimento do número de praticantes também tem sido acompanhado pelo aumento de dores e lesões

musculoesqueléticas, que podem comprometer o desempenho, a continuidade da prática e a qualidade de vida dos corredores. Entre as principais queixas destacam-se as dores na coluna vertebral, especialmente a lombalgia, embora também sejam observados desconfortos cervicais associados a fatores posturais, estilo de vida e ausência de preparação física adequada (Nunes; Santos; Lopes, 2020; Vieira; Barros, 2021; Rodrigues; Menezes, 2022).

Fatores como baixos níveis de condicionamento, redução da flexibilidade, padrões inadequados de movimento e prescrição insuficiente do treinamento podem favorecer o surgimento dessas queixas (Selau, 2013; Ourique, 2021). Nesse contexto, a prevenção deve integrar o processo de treinamento, contribuindo para uma prática mais segura e sustentável (Lima; Barbosa, 2021).

Diante disso, o estudo tem como objetivo analisar a relação entre a prática da corrida de rua e a prevalência de dores lombares e cervicais em adultos, considerando aspectos relacionados à frequência, intensidade e volume do treinamento e à preparação física como estratégia preventiva.

A relevância da pesquisa justifica-se pela necessidade de ampliar o conhecimento sobre fatores associados às dores na coluna entre corredores, produzindo subsídios para a atuação dos profissionais de Educação Física na elaboração de estratégias preventivas e na promoção de uma prática mais consciente, segura e saudável.

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, destinada à análise de produções científicas sobre a relação entre a prática da corrida de rua e a prevalência de dores lombares e cervicais em adultos. A pesquisa bibliográfica possibilita reunir e analisar criticamente conhecimentos já produzidos, permitindo identificar evidências, tendências e lacunas sobre determinado tema (GIL, 2019). A abordagem qualitativa, por sua vez, favorece uma interpretação contextualizada das informações encontradas (Minayo, 2017).

A busca foi realizada nas bases Google Scholar e SciELO, considerando artigos publicados entre 2010 e 2026, disponíveis integralmente em português, inglês ou espanhol. Foram incluídos estudos que abordassem a corrida de rua, dores ou lesões lombares e/ou

cervicais e participantes adultos de ambos os sexos. A análise buscou relacionar as evidências encontradas aos fatores associados à ocorrência e à prevenção de lesões, com destaque para a orientação profissional, a adequação do treinamento e o fortalecimento muscular.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Da sobrevivência ao bem-estar: a evolução histórica da corrida humana

A corrida acompanha a história, inicialmente como habilidade essencial à sobrevivência, relacionada à caça, à fuga de predadores e ao deslocamento em diferentes ambientes (Gomes, 2023). Com as transformações sociais e culturais, passou a assumir novos significados, incorporando-se a atividades recreativas e competições organizadas. Na Antiguidade, esteve presente tanto na preparação militar quanto nas práticas atléticas da Grécia, contribuindo posteriormente para a consolidação das competições esportivas. No contexto moderno, a maratona olímpica de 1896 constituiu importante marco para a popularização das corridas de longa distância, enquanto a distância oficial de 42,195 km foi estabelecida nos Jogos Olímpicos de Londres, em 1908 (Ramos *et al.*, 2025).

A partir da década de 1970, a corrida de rua ampliou significativamente sua presença como prática de atividade física, favorecida por sua acessibilidade e pela crescente valorização de hábitos de vida ativos. Além de contribuir para a melhora da capacidade cardiorrespiratória, do condicionamento físico e de aspectos metabólicos, sua prática regular pode proporcionar benefícios psicológicos, como redução do estresse e promoção do bem-estar (Gomes, 2023).

Do ponto de vista biomecânico, a corrida caracteriza-se pela coordenação entre membros inferiores, membros superiores e tronco, podendo ser didaticamente compreendida pelas fases de apoio, impulsão e recuperação. Durante esse movimento, diferentes grupos musculares participam da absorção de impactos, estabilização e propulsão, destacando-se glúteos, quadríceps, isquiotibiais, iliopsoas, gastrocnêmio e sóleo (Passos *et al.*, 2022). A compreensão dessas características é relevante para analisar as demandas impostas ao sistema musculoesquelético e sua possível relação com o surgimento de dores e lesões.

Assim, a corrida de rua pode ser compreendida simultaneamente como uma prática corporal historicamente vinculada ao movimento humano e como uma importante estratégia contemporânea de promoção da saúde. Entretanto, suas demandas biomecânicas reforçam a necessidade de considerar aspectos relacionados ao treinamento, à preparação física e à prevenção de lesões, especialmente aquelas que acometem a coluna vertebral.

Dor lombar: conceitos, classificação e fatores associados

A dor lombar constitui um dos distúrbios musculoesqueléticos mais prevalentes mundialmente, apresentando caráter multifatorial e podendo comprometer significativamente a qualidade de vida e a capacidade funcional. Estima-se que cerca de 80% dos adultos apresentem ao menos um episódio ao longo da vida (Garcia, 2024). Sua ocorrência está relacionada à interação de fatores estruturais, biomecânicos, comportamentais e psicológicos, incluindo alterações degenerativas ou traumáticas, sobrecarga física, movimentos repetitivos e inadequados e condições musculoesqueléticas (Selau, 2013).

No contexto esportivo, as lesões podem decorrer tanto de macrotraumatismos, associados a eventos agudos, quanto de microtraumatismos, resultantes da repetição contínua de movimentos, especialmente quando não há recuperação adequada ou quando a execução técnica é inadequada (Passos *et al.*, 2022). Entre corredores, a dor lombar pode estar relacionada a lesões musculoesqueléticas prévias, alterações decorrentes do envelhecimento e condições inadequadas das estruturas músculo-tendinosas.

Além disso, o aumento excessivo do volume e da intensidade do treinamento pode elevar as demandas mecânicas sobre a coluna, favorecendo o surgimento ou agravamento dos quadros dolorosos (Selau, 2013). Dessa forma, compreender os fatores associados à lombalgia é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e para a manutenção segura da prática da corrida.

Dores lombares associadas à prática da corrida

No contexto da corrida, a dor nem sempre é imediatamente interpretada como sinal de lesão, sendo frequentemente percebida pelos praticantes como um desconforto inerente ao esforço físico e ao processo de adaptação ao treinamento. Essa percepção pode fazer

com que determinados sinais sejam inicialmente negligenciados, especialmente quando não comprometem de forma significativa o desempenho ou a continuidade da prática. Entretanto, a dor constitui uma experiência sensorial e emocional de caráter multidimensional, cuja percepção e tolerância podem variar de acordo com características individuais, experiências anteriores, aspectos psicológicos e fatores socioculturais (Chagas, 2024). Embora possa representar uma resposta natural às demandas do exercício, quando persistente, recorrente ou associada à redução do desempenho, a dor pode indicar a presença de sobrecarga ou comprometimento do sistema musculoesquelético e, portanto, merece atenção.

Entre os principais fatores relacionados ao surgimento de dores e lesões em corredores destacam-se o planejamento inadequado das cargas de treinamento, aumentos excessivos de volume e intensidade, ausência de períodos suficientes de recuperação, histórico prévio de lesões, deficiência no fortalecimento muscular e execução inadequada da técnica de corrida (Ourique, 2021). A própria natureza repetitiva da modalidade também constitui um fator importante, uma vez que a realização contínua de movimentos semelhantes submete músculos, articulações, tendões e estruturas da coluna a sucessivas cargas mecânicas. Quando essas demandas ultrapassam a capacidade de adaptação do organismo, podem ocorrer fadiga, desequilíbrios musculares e sobrecargas progressivas, especialmente quando volumes elevados de treinamento são mantidos por períodos prolongados (Selau, 2013). Dessa forma, as lesões relacionadas à corrida não devem ser atribuídas, em geral, a um único fator, mas compreendidas como resultado da interação entre características individuais, condições físicas, histórico de lesões, técnica e organização do treinamento.

Nesse sentido, a adequada relação entre carga de treinamento e capacidade de recuperação assume importância fundamental. A progressão inadequada das cargas pode fazer com que o corredor seja exposto a estímulos superiores à sua capacidade de adaptação, aumentando a possibilidade de surgimento de dores e lesões. Da mesma forma, a ausência de recuperação suficiente pode favorecer o acúmulo de fadiga e reduzir a capacidade do sistema musculoesquelético de responder às demandas impostas pela modalidade. Assim, o planejamento do treinamento deve considerar não apenas o volume e a intensidade dos estímulos, mas também o nível de condicionamento e as características individuais de cada praticante (Ourique, 2021).

Outro aspecto relevante refere-se à estabilidade da coluna vertebral, particularmente à participação da musculatura central profunda durante a execução da corrida. Garcia (2024) destaca que a insuficiente ativação ou o baixo desenvolvimento dessa musculatura pode comprometer a estabilização do tronco durante movimentos cíclicos, aumentando as forças de compressão e cisalhamento incidentes sobre as estruturas da coluna lombar. A musculatura estabilizadora profunda exerce importante função no controle do tronco e na manutenção da estabilidade lombo-pélvica, contribuindo para uma distribuição mais eficiente das forças produzidas durante o movimento.

Quando essa musculatura não desempenha adequadamente sua função, grupos musculares superficiais podem assumir uma ação compensatória, sendo recrutados de maneira excessiva para garantir a estabilidade necessária. Esse mecanismo pode favorecer o surgimento de fadiga e sobrecarga muscular, alterando a eficiência do movimento e aumentando potencialmente as demandas sobre a região lombar. Dessa forma, o fortalecimento e o adequado recrutamento da musculatura estabilizadora profunda constituem aspectos relevantes tanto para a eficiência biomecânica da corrida quanto para a prevenção de desconfortos e dores lombares (Garcia, 2024).

Além dos aspectos relacionados à região lombar, a análise da dor em corredores deve considerar que as respostas ao treinamento são individuais. Praticantes submetidos a cargas semelhantes podem apresentar diferentes manifestações de dor ou desconforto, em razão de diferenças no condicionamento físico, histórico de lesões, composição corporal, técnica de corrida, capacidade de recuperação e percepção individual da dor. Essa característica reforça a necessidade de compreender a ocorrência de dores a partir de uma perspectiva multifatorial, evitando interpretações baseadas exclusivamente na quantidade de treinamento ou em um único aspecto biomecânico.

Diante desse cenário, observa-se que as dores lombares em corredores estão relacionadas à interação de diferentes fatores, incluindo organização e progressão do treinamento, recuperação, técnica de corrida, equilíbrio muscular e capacidade de estabilização da coluna vertebral. Compreender essa relação é fundamental para identificar possíveis fatores associados à ocorrência de desconfortos e para subsidiar estratégias preventivas. Nesse sentido, torna-se relevante investigar a relação entre a prática da corrida de rua e a ocorrência de dores lombares, buscando compreender de que maneira as

características do treinamento e as condições físicas dos praticantes podem estar associadas à presença desses sintomas.

O papel da preparação física para a prevenção das dores lombares

A prevenção de lesões em corredores de rua, especialmente aquelas relacionadas à região lombar, constitui um aspecto relevante na literatura científica, destacando-se o papel do treinamento de força como uma das principais estratégias preventivas. De acordo com Ourique (2021), programas de fortalecimento direcionados às articulações e aos principais grupos musculares envolvidos na corrida podem melhorar o controle do movimento, favorecer a estabilidade articular e reduzir as cargas mecânicas impostas ao sistema musculoesquelético. O fortalecimento de regiões como quadril, joelhos e tornozelos contribui para ampliar a capacidade do organismo de suportar as cargas repetitivas características da modalidade.

Embora diferentes estratégias preventivas sejam investigadas, ainda não existe consenso absoluto sobre quais métodos apresentam maior eficácia (Passos *et al.*, 2022). Entre as abordagens mais frequentemente apontadas destacam-se o controle do volume de treinamento e a inclusão do treinamento de força ou resistido. O desenvolvimento adequado da força muscular pode contribuir para reduzir desequilíbrios entre diferentes grupos musculares, especialmente entre ações concêntricas e excêntricas, diminuindo a sobrecarga localizada e favorecendo maior equilíbrio funcional. Além disso, exercícios que reproduzem padrões motores semelhantes ao gesto esportivo podem promover adaptações neuromusculares mais específicas e contribuir para uma execução mais eficiente e segura da corrida (Ramos *et al.*, 2025).

A relação entre fortalecimento muscular e estabilidade da região lombo-pélvica merece atenção especial. Durante a corrida, músculos como glúteos, quadríceps e, particularmente, a musculatura do *core* desempenham funções importantes na estabilização da pelve e da coluna vertebral. A presença de fraquezas ou desequilíbrios nesses grupos pode aumentar a demanda mecânica sobre a região lombar, favorecendo o aparecimento de dores e desconfortos. Dessa forma, programas que associem fortalecimento e exercícios voltados à estabilidade do tronco podem contribuir para melhorar o controle do movimento e reduzir as tensões transmitidas à coluna durante a corrida (Ramos *et al.*, 2025; Sandi; Portela; Vidal, 2026).

Outro componente fundamental da prevenção é a adequada organização das cargas de treinamento. Segundo Sandi, Portela e Vidal (2026), volumes semanais elevados podem estar associados ao aumento do risco de lesões quando não acompanhados de progressão adequada. A repetição dos impactos e das demandas mecânicas características da corrida pode provocar sobrecarga progressiva sobre músculos e estruturas estabilizadoras da coluna. Por essa razão, o aumento do volume e da intensidade deve ocorrer de maneira gradual, respeitando a capacidade individual de adaptação. Essa preocupação é particularmente importante entre corredores iniciantes, que ainda não apresentam adaptações suficientes para suportar cargas elevadas.

Além da quantidade de treinamento, a recuperação constitui elemento indispensável para a prevenção. A exposição contínua a cargas elevadas sem períodos adequados de descanso pode comprometer a recuperação muscular e favorecer o acúmulo de fadiga e sobrecarga. Nesse sentido, períodos regulares de recuperação, associados a estratégias como atividades de menor intensidade, exercícios de mobilidade e alongamentos dinâmicos, podem auxiliar na recuperação do organismo e na redução dos efeitos decorrentes da repetição dos esforços.

A prevenção também depende da qualidade da orientação e do acompanhamento do treinamento. A organização adequada das cargas, a escolha dos exercícios de fortalecimento, o desenvolvimento da estabilidade corporal e o planejamento dos períodos de recuperação devem considerar as características individuais de cada corredor, incluindo seu nível de condicionamento, histórico de lesões e experiência na modalidade (Ourique, 2021). Assim, a prevenção não deve ser compreendida como uma intervenção isolada, mas como um processo contínuo integrado ao planejamento do treinamento.

Diante disso, observa-se que a prevenção das dores lombares e das lesões relacionadas à corrida envolve a interação de diferentes estratégias. Fortalecimento muscular, estabilidade lombo-pélvica, progressão adequada das cargas, recuperação suficiente e acompanhamento profissional constituem elementos complementares de um programa preventivo. A adoção integrada dessas medidas pode contribuir não apenas para reduzir a ocorrência de dores e lesões, mas também para favorecer a continuidade da prática, a eficiência do movimento e uma relação mais segura e sustentável do corredor com a modalidade.

CONCLUSÕES

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a prática da corrida de rua e a ocorrência de dores lombares e cervicais em adultos, considerando fatores relacionados ao treinamento e à preparação física como estratégias de prevenção. A partir da revisão da literatura, foi possível observar que, embora a corrida apresente diversos benefícios para a saúde, quando realizada de forma inadequada, pode contribuir para o surgimento de dores e lesões no sistema musculoesquelético. Dessa forma, considera-se que o objetivo do trabalho foi alcançado, uma vez que os resultados analisados permitiram compreender de maneira mais clara a relação entre a prática inadequada da corrida e o aparecimento de dores, além de evidenciar a importância da preparação física como fator preventivo.

Os achados indicam que as dores lombares e cervicais possuem origem multifatorial, estando associadas a aspectos como erros na prescrição e progressão das cargas de treinamento, ausência de fortalecimento muscular adequado, falhas na execução técnica e déficits na estabilidade do core. Nesse sentido, torna-se evidente que a prática da corrida exige não apenas regularidade, mas também planejamento e orientação adequados. Além disso, destaca-se o papel da biomecânica da corrida, uma vez que padrões de movimento inadequados podem gerar sobrecargas na coluna vertebral, favorecendo o desenvolvimento de desconfortos e lesões ao longo do tempo.

Junto a isso vale ressaltar a importância do fortalecimento muscular, especialmente da musculatura estabilizadora, que contribui para uma melhor absorção dos impactos durante a prática. Logo, um aspecto relevante observado é que muitos praticantes ainda negligenciam o fortalecimento muscular e a orientação profissional, o que pode comprometer tanto o desempenho quanto a saúde a longo prazo. Esse ponto reforça a necessidade de maior conscientização, principalmente entre corredores iniciantes.

Diante disso, fica claro que a elaboração de programas de treinamento que contemplem o desenvolvimento da força, o controle motor e a progressão adequada das cargas é fundamental para uma prática mais segura e eficiente. Além disso, o acompanhamento profissional é essencial para a correção de possíveis inadequações e para a melhor organização do treinamento. Evidencia-se também que a adoção de estratégias preventivas contribui não apenas para a redução da incidência de lesões, mas também para

a manutenção dos benefícios proporcionados pela prática regular da corrida. Assim, ressalta-se a importância da realização de novos estudos que aprofundem a relação entre os aspectos biomecânicos da corrida e a ocorrência de dores na coluna vertebral, possibilitando o desenvolvimento de intervenções cada vez mais eficazes.

Por fim, conclui-se que, este trabalho, além de contribuir para a compreensão do tema, promove uma reflexão relevante sobre a forma como a corrida de rua vem sendo praticada, reforçando a importância de uma abordagem mais consciente, orientada e responsável.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos ao Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA, pelo auxílio financeiro de apoio à pesquisa por intermédio do PIBIC – Programa de Iniciação Científica.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021. Disponível em: <<https://www.wolterskluwer.com/en/know/acsm/guidelines-for-exercise-testing-and-prescription>>.

CASTRO, G. A. A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua. 2014. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/101727>. Acesso em 10 março 2026.

CHAGAS, T. P. N. Dor e lesões musculoesqueléticas em praticantes de corrida de rua e os mecanismos neurais envolvidos: estudo observacional. 2024. 165 f. Tese. Programa de Pós-graduação em Ciências Fisiológicas da Universidade Federal de Sergipe. São Cristóvão, 2024. Disponível em: <<https://ri.ufs.br/handle/riufs/19273>>.

GARCIA, R. C. N. Ocorrência de dor lombar e fatores associados em corredores: uma revisão da literatura. 2024. 21f. Monografia - Especialização em Fisioterapia da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2024. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/items/43e1432f-1382-4c23-8ef8-379a970dddc4>>.

GIL, A. C. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GOMES, J. V. S. A corrida de rua como forma de controle de doenças como ansiedade e depressão. 2023. 41f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade de Federal de Goiás, Goiânia, 2023. Disponível em: <<https://repositorio.ueg.br/jspui/handle/riueg/4096>>

LIMA, A. C.; BARBOSA, R. F. Estratégias de prevenção de lesões em corredores: uma revisão integrativa. **Revista de Educação Física e Esporte**, v. 35, n. 2, p. 87-99, 2021.

Disponível em: <<https://revistaft.com.br/programas-de-exercicio-previnem-lesoes-em-corredores-de-rua-uma-revisao-integrativa/>>.

MINAYO, M. C. S. O Desafio do Conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2017.

NUNES, R. S.; SANTOS, A. C.; LOPES, D. F. Dor lombar em praticantes de corrida: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Ortopedia e Traumatologia**, v. 55, n. 5, p. 602-609, 2020. Disponível em: <<chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.scielo.br/j/csc/a/Pt6ZKvSrcYq35XFbF36FPfm/?format=pdf&lang=pt>>.

OLIVEIRA, S. N. Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida. 2010. 102f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/23810>>.

OURIQUE, T. C. M. L. Estudo da prevalência da dor crônica em praticantes de corrida. 2021. 80f. Dissertação, Programa de Mestrado em Exercício e Saúde, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.ulisboa.pt/entities/publication/a36440a1-e594-46fc-b4c3-cea057325472>>.

PASSOS R. P. *et al.* Lesão em corredores: aspectos preventivos através do treinamento de força. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 14, n. 3, p. 2-14, 2022. Disponível em: <<https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/974>>.

RAMOS F. A. *et al.* Treinamento de força como prevenção de lesões musculares em atletas de corrida de rua: uma revisão literária. **Cuadernos De Educación Y Desarrollo**, v.17, n.4, p. 01-22, 2025. Disponível em: <<https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/8184>>.

RODRIGUES, F. M.; MENEZES, L. C. Relação entre postura e dor cervical em praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Saúde e Movimento Humano**, v. 11, n. 2, p. 201-212, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fm/a/BWq36YwK6qkQwqWSGZzy7WP/abstract/?lang=pt>>.

SANDI, J.; PORTELA, A.; VIDAL, R. G. Lesões musculoesqueléticas na corrida de rua: influência da orientação profissional e do volume semanal. **Revista DCS.**, v. 23, n. 88, p. 01-14, 2026. Disponível em: <<https://ojs.revistadcs.com/index.php/revista/article/view/4800>>.

SELAU, B. R. Relação entre dor lombar, comprimento muscular e alterações posturais em corredores de rua com diferentes tempos de prática. 2013. 43f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade de Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/87752>>.



VIEIRA, A. L.; BARROS, G. F. Dor lombar e prática esportiva: um enfoque preventivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Saúde**, v. 12, n. 3, p. 221-230, 2021. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rdor/a/KpH8Prg3ZWNC5ncNJr7dJPH/?lang=pt> >.