

ETEC DONA ESCOLÁSTICA ROSA
CURSO TÉCNICO EM LOGÍSTICA

LOGÍSTICA NAS PRÁTICAS ESPORTIVAS NA ORLA
SANTISTA

A CORRIDA DE RUA: HISTÓRIA, CRESCIMENTO,
BENEFÍCIOS E DESAFIOS

GABRIEL DE OLIVEIRA LIMA¹

JHONATHAN WILLIAM DA SILVA²

KAIKY DE FRANÇA³

LEONARDO MIGUEL SOUZA⁴

Orientadora: Prof^a Melissa Lima Oliveira Rêgo⁵

1º Semestre / 2026

RESUMO: A corrida de rua é uma das atividades físicas mais simples, acessíveis e eficientes para a promoção da saúde. Nos últimos anos, ganhou destaque devido aos benefícios da atividade física e ao crescimento de eventos esportivos e grupos de corrida, contribuindo também para a saúde mental, reduzindo o estresse, a ansiedade e os sintomas depressivos. Analisar a importância da corrida de rua sua evolução histórica e seus benefícios para a saúde física e mental; verificar sua contribuição para a qualidade de vida integração social e crescimento da modalidade no Brasil; avaliar a infraestrutura urbana da Orla de Santos e os desafios da prática da corrida nos espaços urbanos. A presente pesquisa é bibliográfica, com abordagem qualitativa e descritiva, baseada na análise de artigos, livros e documentos sobre corrida de rua, saúde e qualidade de vida. Os dados foram coletados em bases científicas como SciELO, Google Scholar, PubMed e Periódicos CAPES. Foram selecionados estudos entre 2015 e 2026 que abordam os benefícios da corrida sua evolução e impactos na saúde e na qualidade de vida. A corrida de rua é uma atividade milenar que evoluiu desde a Grécia Antiga até se tornar uma prática acessível e popular no Brasil, promovendo saúde e qualidade de vida. Além dos benefícios físicos, contribui para o

equilíbrio emocional, a integração social e a prevenção de doenças, sendo importante também para a economia e o bem-estar coletivo. No contexto de Santos, destaca-se pela infraestrutura da orla que favorece a prática e reforça sua importância como instrumento de promoção da saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: corrida de rua; saúde; qualidade de vida; atividade física; esporte.

INTRODUÇÃO

A corrida de rua é considerada uma das atividades físicas mais simples, acessíveis e eficientes para a promoção da saúde. Sua prática exige poucos equipamentos e pode ser realizada em diferentes locais, como ruas, parques, praças, praias e pistas de atletismo.

Nos últimos anos, a modalidade ganhou ainda mais destaque devido ao aumento da conscientização sobre os benefícios da atividade física para a prevenção de doenças e para a melhoria da qualidade de vida. Além disso, o crescimento do número de eventos esportivos e a formação de grupos de corrida contribuíram para tornar a modalidade um importante fenômeno social.

A corrida não beneficia apenas o corpo. Estudos demonstram que ela contribui significativamente para a saúde mental, reduzindo níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos. Dessa forma, tornou-se uma ferramenta importante para o bem-estar físico, emocional e social.

A corrida de rua tem se consolidado como uma das modalidades esportivas mais praticadas no Brasil, devido à sua acessibilidade, baixo custo e inúmeros benefícios para a saúde física e mental. O aumento do número de praticantes e de eventos esportivos demonstra a crescente preocupação da população com a adoção de hábitos saudáveis e a melhoria da qualidade de vida.

Além dos benefícios individuais, a corrida contribui para a integração social, a ocupação saudável dos espaços públicos e o fortalecimento da economia local por meio da realização de eventos esportivos. Em cidades litorâneas como Santos, que possuem infraestrutura adequada para a prática esportiva, a corrida assume papel ainda mais relevante como instrumento de promoção da saúde e do bem-estar da população.

Dessa forma, torna-se importante estudar a corrida de rua, sua evolução histórica, seus benefícios e sua influência na sociedade, contribuindo para a

compreensão da importância da atividade física na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida.

De que forma a prática da corrida de rua contribui para a melhoria da saúde física, mental e da qualidade de vida dos praticantes, e qual a importância da infraestrutura urbana para o desenvolvimento dessa modalidade esportiva?

A prática regular da corrida de rua promove melhorias significativas na saúde física dos praticantes, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares, obesidade e sedentarismo.

A corrida de rua favorece o bem-estar psicológico, reduzindo níveis de estresse, ansiedade e melhorando a autoestima e a qualidade de vida.

A existência de infraestrutura adequada, como espaços públicos organizados e seguros, influencia positivamente o crescimento da modalidade e o aumento do número de praticantes.

A participação em eventos e grupos de corrida fortalece a integração social e estimula a adoção de hábitos saudáveis pela população.

Analisar a importância da corrida de rua como prática esportiva, destacando sua evolução histórica, seus benefícios para a saúde física e mental e sua contribuição para a melhoria da qualidade de vida da população.

- Apresentar a origem e a evolução histórica da corrida de rua ao longo dos séculos.
- Identificar os principais benefícios físicos proporcionados pela prática regular da corrida.
- Analisar os efeitos da corrida na saúde mental e no bem-estar dos praticantes.
- Verificar a contribuição da corrida para a promoção da qualidade de vida e da integração social.
- Descrever o crescimento da modalidade no Brasil e sua importância no cenário esportivo nacional.
- Avaliar a relevância da infraestrutura esportiva da Orla de Santos para o incentivo à prática da corrida e de outras atividades físicas.
- Discutir os principais desafios relacionados à prática da corrida de rua nos espaços urbanos.

2. HISTÓRIA DA CORRIDA DE RUA

2.1 ORIGEM DA CORRIDA

A prática da corrida acompanha a humanidade desde os tempos mais remotos. Antes mesmo do surgimento das civilizações, correr era uma necessidade para sobrevivência, utilizada para caça, fuga de predadores e deslocamento entre comunidades.

Com o desenvolvimento das sociedades antigas, a corrida passou a desempenhar outras funções, sendo utilizada como meio de comunicação, treinamento militar e ritual religioso.

A primeira competição oficial registrada na história ocorreu em 776 a.C., durante os Jogos Olímpicos da Grécia Antiga. A prova era denominada Stadion, possuindo aproximadamente 192 metros de extensão.

Naquela época, a corrida possuía um significado muito maior do que apenas competição esportiva. Os Jogos Olímpicos eram realizados em homenagem a Zeus, principal deus da mitologia grega, e eram considerados eventos sagrados.

2.2 AS CORRIDAS NA GRÉCIA ANTIGA

Os atletas gregos competiam em condições muito diferentes das atuais.

Entre as principais características das provas estavam:

- Competição sem roupas;
- Ausência de tênis e equipamentos esportivos;
- Largada realizada com cordas;
- Julgamento visual dos vencedores;
- Premiação com coroas de oliveira.

Os vencedores recebiam grande reconhecimento social e político, tornando-se figuras respeitadas em suas cidades.

Com o passar do tempo surgiram novas modalidades, como:

- Corrida de Duplo Estádio

- Percurso equivalente a aproximadamente 400 metros.
- Dolichos
- Prova de longa distância que podia variar entre 1,4 km e 4,8 km.
- Corrida com Armaduras

Os participantes competiam utilizando capacetes, escudos e armaduras, simulando situações de combate militar.

Essas modalidades serviram de base para o atletismo moderno.

2.3 O RENASCIMENTO DA CORRIDA MODERNA

Em 394 d.C., os Jogos Olímpicos foram encerrados pelo imperador romano Teodósio I.

Somente em 1896 ocorreu o renascimento oficial da competição, com a realização dos Jogos Olímpicos Modernos em Atenas.

A partir desse momento, a corrida passou por um grande processo de modernização, surgindo:

- Maratonas;
- Corridas de rua;
- Provas de velocidade;
- Meias-maratonas;
- Ultramaratonas.

Hoje, a corrida é considerada um dos esportes mais praticados do planeta.

3. O CRESCIMENTO DA CORRIDA DE RUA NO BRASIL

Nos últimos anos, o Brasil vivenciou uma verdadeira expansão da corrida de rua.

Segundo levantamento realizado pela Associação Brasileira de Organizadores de Corridas de Rua e Esportes Outdoor (ABRACEO), foram registrados:

Tabela 1: Relação Prova x Ano

Ano	Número de provas
2024	2.827
2025	5.241

Fonte: Autoria Própria.

O crescimento de 85% demonstra o fortalecimento da modalidade em todas as regiões do país.

Os estados com maior número de eventos foram:

1. São Paulo – 1.311 provas;
2. Paraná – 645 provas;
3. Santa Catarina – 478 provas.

Diversos fatores explicam esse crescimento:

- Maior preocupação com saúde;
- Baixo custo de participação;
- Popularização das assessorias esportivas;
- Divulgação pelas redes sociais;
- Busca por qualidade de vida.

Além disso, o aumento do número de corridas contribui para movimentar a economia por meio do turismo esportivo, hotelaria, alimentação e comércio de artigos esportivos.

4. A CORRIDA INTERNACIONAL DE SÃO SILVESTRE

A Corrida Internacional de São Silvestre é considerada o maior símbolo da corrida de rua no Brasil. Criada em 1925 pelo jornalista Cásper Líbero, a prova é realizada anualmente no dia 31 de dezembro, na cidade de São Paulo. Sua criação foi inspirada em uma corrida noturna realizada em Paris.

4.1 CURIOSIDADES DA SÃO SILVESTRE

- Corrida Noturna: Entre 1925 e 1988, a prova era disputada à noite. Muitos atletas iniciavam a corrida em um ano e cruzavam a linha de chegada já no ano seguinte.
- Participação Feminina: As mulheres só puderam competir oficialmente em 1975, cinquenta anos após a primeira edição.
- Participação Internacional: Até 1945 apenas brasileiros podiam competir. Após a abertura para atletas estrangeiros, a prova ganhou projeção internacional.
- Distância Atual: Desde 1991, o percurso oficial possui 15 quilômetros.

- Recorde de Participação: A edição de 2024 contou com aproximadamente 37.500 corredores inscritos.

5. A ORLA DE SANTOS E A PRÁTICA DA CORRIDA

A cidade de Santos é reconhecida nacionalmente por incentivar a prática esportiva.

Sua orla marítima possui aproximadamente 7 quilômetros de extensão e abriga o maior jardim de praia do mundo, proporcionando excelente ambiente para treinamento.

O local recebe diariamente:

- Corredores;
- Ciclistas;
- Caminhantes;
- Triatletas;
- Grupos de treinamento.

A cidade também promove diversos eventos esportivos ao longo do ano.

5.1 PRINCIPAIS EVENTOS ESPORTIVOS DE CORRIDA EM SANTOS

Entre os eventos mais importantes destacam-se:

- Campeonato Santista de Pedestrianismo
- Competição tradicional promovida pela Prefeitura de Santos.
- 10 km Tribuna FM
- Uma das provas mais tradicionais do país.
- 5 km Tribuna FM
- Evento que reuniu cerca de 6.400 participantes em uma de suas edições.
- Meia de Santos
- Importante competição para atletas amadores e profissionais.

5.2 ÁREA DE TREINAMENTO DE PEDESTRIANISMO (ATP)

Criada em 2025, a ATP oferece um espaço exclusivo para corredores treinarem com maior segurança. O projeto representa um avanço importante para a infraestrutura esportiva da cidade.

6. BENEFÍCIOS DA CORRIDA

6.1 BENEFÍCIOS FÍSICOS

A prática regular da corrida proporciona diversos benefícios para o organismo, contribuindo significativamente para a melhoria da saúde e da qualidade de vida. Entre seus principais efeitos está a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, tornando o coração mais eficiente no bombeamento de sangue e oxigênio para os músculos e demais órgãos do corpo. Além disso, a corrida promove o fortalecimento muscular, especialmente dos membros inferiores, como panturrilhas, coxas e glúteos, aumentando a resistência física e a capacidade funcional do praticante. Essa atividade também auxilia no fortalecimento dos ossos, no controle do peso corporal, na redução da pressão arterial e na prevenção de doenças cardiovasculares, contribuindo para um organismo mais saudável e preparado para as atividades do dia a dia.

Os principais grupos musculares trabalhados são:

- Panturrilhas;
- Quadríceps;
- Glúteos;
- Posteriores da coxa;
- Abdômen.
- Fortalecimento ósseo
- O impacto controlado da corrida estimula a densidade mineral óssea, auxiliando na prevenção da osteoporose.
- Controle da pressão arterial
- A atividade contribui para a redução dos riscos cardiovasculares.
- Melhora do sono
- A prática regular favorece um sono mais profundo e reparador.

6.2 BENEFÍCIOS MENTAIS

A corrida também produz importantes efeitos psicológicos.

Durante o exercício ocorre a liberação de:

- Endorfina;
- Dopamina;

- Serotonina.

Essas substâncias promovem:

- Sensação de felicidade;
- Relaxamento;
- Redução da ansiedade;
- Controle do estresse;
- Aumento da autoestima.

Diversos estudos indicam que corredores apresentam menores índices de depressão e ansiedade quando comparados a pessoas sedentárias.

6.3 QUALIDADE DE VIDA

A corrida influencia positivamente diversos aspectos da vida cotidiana.

Entre os principais benefícios estão:

- Mais disposição;
- Melhor produtividade;
- Maior independência física;
- Prevenção de doenças crônicas;
- Aumento da expectativa de vida.

Por isso, a modalidade é frequentemente recomendada por médicos e profissionais de saúde.

6.4 EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

A corrida é uma das atividades físicas que mais consomem energia.

Dependendo da intensidade e do peso corporal do praticante, uma hora de corrida pode gastar aproximadamente 700 calorias.

Além disso:

- Aumenta o metabolismo;
- Favorece a queima de gordura;
- Auxilia no controle do apetite;
- Contribui para manutenção do peso corporal.

Quando associada à alimentação equilibrada e à musculação, apresenta excelentes resultados.

6.5 SOCIALIZAÇÃO E INCLUSÃO SOCIAL

A corrida vai além do aspecto esportivo.

Ela promove:

- Novas amizades;
- Trabalho em equipe;
- Integração social;
- Sentimento de pertencimento.

Projetos sociais em diversos países utilizam a corrida como ferramenta de transformação social, ajudando pessoas em situação de vulnerabilidade a desenvolver disciplina, autoestima e novos objetivos de vida.

7. DESAFIOS E PROBLEMAS ENFRENTADOS PELOS CORREDORES

Apesar dos benefícios, a prática da corrida também apresenta desafios.

7.1 DISPUTA DE ESPAÇO URBANO

O aumento do número de corredores tem gerado conflitos com:

- Ciclistas;
- Pedestres;
- Veículos elétricos;
- Motocicletas.

A utilização inadequada das ciclovias aumenta o risco de acidentes.

7.2 FALTA DE INFRAESTRUTURA

Muitas cidades ainda não possuem:

- Pistas adequadas;
- Iluminação;
- Segurança;
- Sinalização.

Esses fatores dificultam a prática segura da modalidade.

7.3 LESÕES ESPORTIVAS

Sem orientação adequada, os corredores podem sofrer:

- Tendinites;
- Fascite plantar;
- Lesões no joelho;
- Distensões musculares.

Por isso, recomenda-se acompanhamento profissional e avaliação médica periódica.

8 ORGANIZAÇÃO DA PRÁTICA ESPORTIVA NA ORLA DE SANTOS

A cidade de Santos possui uma das orlas mais conhecidas do Brasil, com aproximadamente 7 quilômetros de extensão, sendo amplamente utilizada para atividades esportivas, recreativas e de lazer. Para garantir a segurança dos frequentadores e a convivência harmoniosa entre atletas, turistas e moradores, a Prefeitura Municipal estabelece regras específicas para a prática das modalidades esportivas na faixa de areia.

A regulamentação determina locais e horários adequados para cada modalidade, reduzindo riscos de acidentes e conflitos entre praticantes e banhistas. A fiscalização é realizada pelos órgãos municipais, especialmente pela Guarda Civil Municipal (GCM) e pela Secretaria Municipal de Esportes (Semes).

8.1 MODALIDADES PRATICADAS NA PRAIA

Entre os esportes mais populares da orla santista destacam-se o voleibol, futevôlei, beach tênis, basquete de areia, futebol, frescobol, tamboréu e minitênis.

As modalidades de voleibol, futevôlei, basquete e beach tênis são autorizadas durante todo o ano, em toda a extensão da praia. Entretanto, as quadras devem ser instaladas a uma distância mínima de cinco metros do calçadão, evitando riscos para pedestres e ciclistas que circulam pela orla.

O futebol de areia também possui grande tradição na cidade. Durante os meses de maior movimento turístico, entre dezembro e fevereiro, sua prática é permitida até as 9 horas da manhã nas áreas próximas aos canais e após as 18 horas em toda a extensão da praia.

O frescobol, esporte bastante tradicional no litoral paulista, pode ser praticado diariamente, respeitando áreas específicas próximas aos canais e horários determinados para evitar conflitos com banhistas.

8.2 ESPORTES NÁUTICOS

Os esportes náuticos recebem atenção especial devido à necessidade de garantir a segurança dos praticantes e dos usuários da praia.

Segundo a Secretaria Municipal de Esportes, existe uma área específica para entrada e saída das embarcações localizada na Ponta da Praia, em frente ao Aquário Municipal. Essa área é devidamente sinalizada por boias e faixas de uso náutico.

Entre as modalidades náuticas permitidas estão:

- Windsurfe;
- Kitesurfe;
- Stand Up Paddle;
- Caiaque;
- Canoa Havaiana;
- Embarcações à vela.

Essas atividades devem ocorrer a aproximadamente 150 metros da arrebentação, reduzindo o risco de acidentes com banhistas.

O acesso ao mar ocorre por rampas públicas localizadas entre a Ponte Edgard Perdigão, a Rua Carlos de Campos e o Centro de Apoio Náutico.

8.3 PROIBIÇÃO DE EMBARCAÇÕES MOTORIZADAS

Um aspecto importante da regulamentação esportiva santista é a proibição do uso de motos aquáticas em toda a extensão da faixa de areia.

A medida visa proteger os usuários da praia e considera ainda a intensa movimentação de navios de grande porte que acessam diariamente o Porto de Santos. Dessa forma, a restrição reduz significativamente o risco de acidentes envolvendo embarcações e praticantes de esportes aquáticos.

8.4 IMPORTÂNCIA DA REGULAMENTAÇÃO ESPORTIVA

A organização da prática esportiva na orla de Santos demonstra a preocupação do município com a promoção do esporte de forma segura e sustentável.

A existência de regras claras proporciona diversos benefícios, entre eles:

- Maior segurança para atletas e banhistas;
- Melhor aproveitamento dos espaços públicos;
- Redução de acidentes;
- Incentivo à prática esportiva;
- Organização dos eventos esportivos;
- Preservação da convivência entre diferentes usuários da praia.

Dessa forma, a Orla de Santos consolida-se como um dos principais espaços públicos para a prática esportiva no Brasil, servindo de referência para outras cidades litorâneas que buscam estimular hábitos saudáveis e melhorar a qualidade de vida da população.

Tabela 2: Modalidades e horários permitidos na Orla de Santos

Modalidade	Horário/Local
Futebol	Até 9h e após 18h (dezembro a fevereiro)
Voleibol	Livre durante todo o ano
Futevôlei	Livre durante todo o ano
Beach Tênis	Livre durante todo o ano
Basquete de Areia	Livre durante todo o ano
Frescobol	Até 9h e após 17h
Kitesurfe	Livre, a 150 m da arrebentação
Windsurfe	Livre, a 150 m da arrebentação
Stand Up Paddle	Livre, a 150 m da arrebentação
Surfe	Canal 2 até a divisa com São Vicente
Tamboréu	Até 11h e após 16h
Minitênis	Até 11h e após 16h

Fonte: Elaborado pelos Autores, 2026.

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza bibliográfica, com abordagem qualitativa e descritiva, desenvolvido por meio da análise de artigos científicos, livros, dissertações, teses e documentos institucionais relacionados à corrida de rua, atividade física, saúde, qualidade de vida e infraestrutura urbana para a prática esportiva.

A coleta de dados foi realizada por meio de consultas em bases de dados científicas nacionais e internacionais, tais como Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar, PubMed, Periódicos CAPES e outras fontes acadêmicas reconhecidas. Foram utilizados descritores como: *corrida de rua, atividade física, saúde física, saúde mental, qualidade de vida, esporte e sociedade, infraestrutura esportiva e corrida de rua no Brasil*.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos publicados em português e inglês, preferencialmente entre os anos de 2015 e 2026, que abordassem os benefícios da corrida para a saúde, o crescimento da modalidade, seus impactos sociais e a importância dos espaços urbanos destinados à prática esportiva. Foram excluídos trabalhos que não apresentavam relação direta com o tema ou que possuíam informações insuficientes para os objetivos da pesquisa.

Após a seleção do material, realizou-se a leitura, análise e interpretação dos conteúdos, buscando identificar informações relevantes sobre a origem e evolução histórica da corrida de rua, seus benefícios físicos e psicológicos, sua contribuição para a qualidade de vida dos praticantes e a influência da infraestrutura urbana no desenvolvimento da modalidade.

Os dados obtidos foram organizados e discutidos de forma comparativa, permitindo a construção de uma fundamentação teórica consistente sobre a importância da corrida de rua como instrumento de promoção da saúde, do bem-estar e da integração social da população. Dessa forma, a pesquisa busca compreender a relevância da modalidade no contexto contemporâneo e sua contribuição para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

CONSIDERAÇÕES

A corrida de rua é uma atividade que acompanha a humanidade há quase três mil anos e continua exercendo importante papel na promoção da saúde e da qualidade de vida.

Desde sua origem nos Jogos Olímpicos da Grécia Antiga até o crescimento atual das corridas de rua no Brasil, a modalidade demonstrou capacidade de adaptação e expansão, tornando-se acessível para pessoas de todas as idades.

Além dos benefícios físicos, a corrida contribui para o equilíbrio emocional, o fortalecimento das relações sociais e a prevenção de diversas doenças. Seu crescimento no Brasil demonstra que cada vez mais pessoas buscam hábitos saudáveis e estilos de vida ativos.

O estudo sobre a corrida de rua é extremamente relevante, pois essa modalidade esportiva vem apresentando crescimento significativo no Brasil e no mundo, tornando-se uma importante ferramenta de promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida. Além de ser uma atividade acessível e de baixo custo, a corrida pode ser praticada por pessoas de diferentes idades e níveis de condicionamento físico, contribuindo para a democratização do esporte.

A importância do tema também está relacionada aos diversos benefícios proporcionados pela prática regular da corrida. Do ponto de vista físico, ela melhora o sistema cardiovascular, fortalece músculos e ossos, auxilia no controle do peso corporal e reduz o risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e obesidade. Já no aspecto psicológico, a corrida contribui para a redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas de depressão, além de favorecer o aumento da autoestima e da disposição para as atividades diárias.

Outro fator relevante é o impacto social da modalidade. As corridas de rua promovem integração entre pessoas, incentivam hábitos saudáveis e fortalecem o sentimento de pertencimento à comunidade. Eventos esportivos também movimentam a economia local, estimulando setores como turismo, hotelaria, alimentação e comércio de artigos esportivos.

No contexto da cidade de Santos, a corrida possui ainda maior relevância devido à excelente estrutura esportiva oferecida pela orla marítima, que proporciona um ambiente seguro e adequado para a prática de atividades físicas. A realização

frequente de eventos esportivos e a crescente participação da população demonstram a importância da corrida como instrumento de promoção da saúde pública e melhoria da qualidade de vida.

Dessa forma, compreender a história, os benefícios e os desafios relacionados à corrida de rua é fundamental para valorizar essa prática esportiva e incentivar cada vez mais sua adoção pela sociedade.

SPORTS ON THE WATERFRONT

ROAD RUNNING: HISTORY, GROWTH, BENEFITS, AND CHALLENGES

ABSTRACT: Road running is one of the oldest sporting activities in human history and remains one of the most popular sports worldwide. Its origins date back to the Ancient Olympic Games in Greece, where running was closely associated with religion, culture, and military training. Today, the sport is practiced by millions of people due to its numerous physical, mental, and social benefits. In Brazil, the growth of road running events has been significant, reflecting an increasing concern for health and quality of life among the population. This study presents the history of road running, its development over time, the growth of the sport in Brazil, the importance of the São Silvestre Road Race, the relevance of the Santos waterfront as a sports venue, the benefits of regular practice, and the main challenges faced by runners today.

Keywords: road running; health; quality of life; physical activity; sport.

REFERÊNCIAS

- AGENDA BONIFÁCIO. *A corrida mais antiga do mundo tem uma história surreal e quase ninguém conhece*. 2025. Disponível em: < <https://www.agendabonifacio.com.br/a-corrida-mais-antiga-do-mundo-tem-uma-historia-surreal-e-quase-ninguem-conhece/> > Acesso em: 27 de março de 2026.
- ABRACEO. *Corridas de rua cresceram 85% em 2025 no Brasil*. 2026. Disponível em: < <https://webrun.com.br/corridas-de-rua-cresceram-85-em-2025-no-brasil/> > Acesso em: 22 março de 2026.

GLOBO ESPORTE. *Curiosidades da Corrida de São Silvestre*. 2024. Disponível em: < <https://ge.globo.com/atletismo/noticia/2024/12/30/de-lei-seca-a-corrida-noturna-veja-curiosidades-da-sao-silvestre-que-inicia-celebracao-do-centenario.ghtml>>

Acesso em: 22 de março de 2026.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTOS. *Orla de Santos oferece lazer, cultura, esporte e paisagens inesquecíveis*. 2026. Disponível em: < <https://www.santos.sp.gov.br/?q=noticia/orla-de-santos-sete-quilometros-de-lazer-cultura-boa-comida-e-muita-historia>> Acesso em: 22 de março de 2026.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTOS. *Mais de 6 mil atletas disputam corrida de 5 km pela orla de Santos*. 2023. Disponível em: < <https://www.santos.sp.gov.br/?q=noticia/mais-de-6-mil-atletas-disputam-corrida-de-5km-pela-orla-de-santos>> Acesso em: 22 de março de 2026.

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS. *Benefícios da corrida*. 2026. Disponível em: < <https://www.santos.sp.gov.br/?q=content%2Forla-uma-pista-de-treino-para-atletas-amadores-e-profissionais> > Acesso em: 30 de março de 2026.

RUNNA. *Benefícios da corrida para a saúde mental*. 2026. Disponível em: <https://support.runna.com/pt-BR/articles/9320175-beneficios-da-corrida-para-a-saude-mental>? > Acesso em: 30 de março de 2026.

UNIMED NOROESTE RS. *Benefícios da corrida: mais saúde física, mental e qualidade de vida*. 2025. Disponível em: < <https://unimednoroesters.com.br/beneficios-da-corrida-mais-saude-fisica-mental-e-qualidade-de-vida/> > Acesso em: 30 de março de 2026.

BRUCE. Carlos. TUA SAÚDE. “*Correr emagrece?*”. 2026. Disponível em: < <https://www.tuasaude.com/correr-emagrece/> > Acesso em: 27 de maio de 2026.

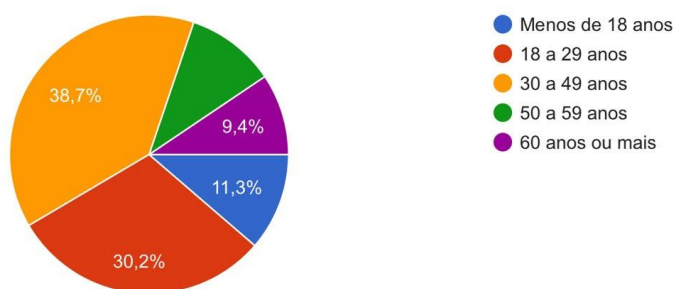
ATIVO.COM. *A corrida e seu poder de transformação social*. 2016. Disponível em: <https://www.ativo.com/corrida-de-rua/noticias/a-corrida-e-seu-poder-de-transformacao-social/> Acesso em: 27 de maio de 2026.

BOA FORMA. *Corrida: remédio natural contra o estresse*. 2026. Disponível em: < <https://boaforma.abril.com.br/movimento/corrida-remedio-natural-estresse/> > Acesso em: 27 de maio de 2026.

APÊNDICE A – GRÁFICOS DE PESQUISA

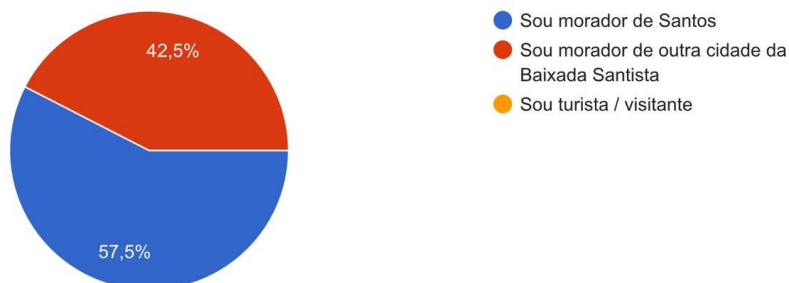
1 Qual é a sua faixa etária?

106 respostas



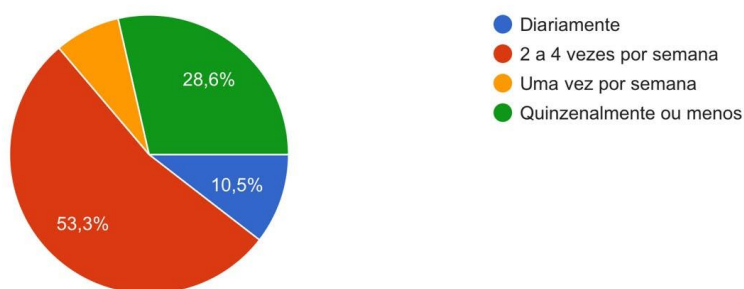
2 Você é morador de Santos ou turista/visitante?

106 respostas



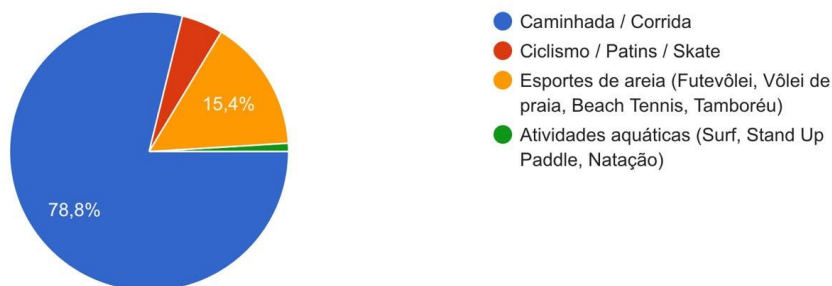
3 Com que frequência você pratica atividades físicas na orla de Santos?

105 respostas



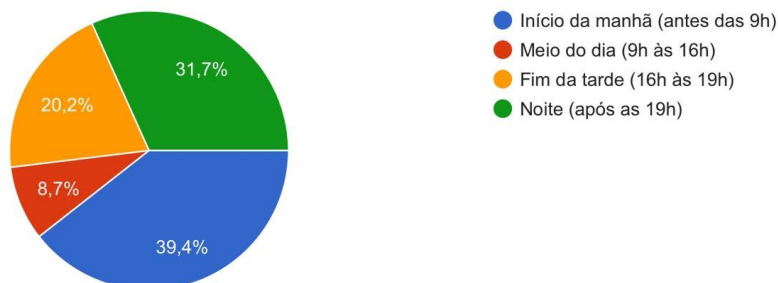
4 Quais são as principais modalidades esportivas que você pratica na orla?

104 respostas



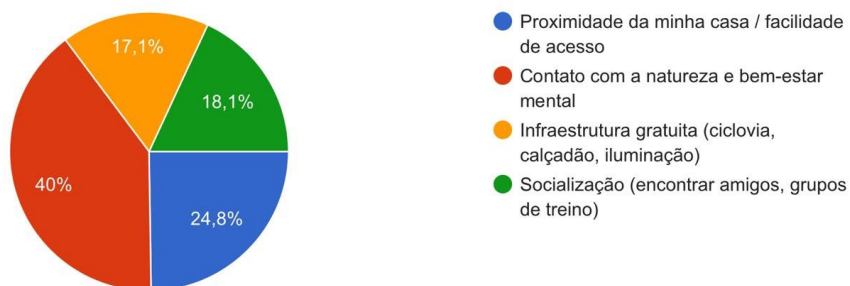
5 Em qual período do dia você costuma praticar suas atividades na orla?

104 respostas



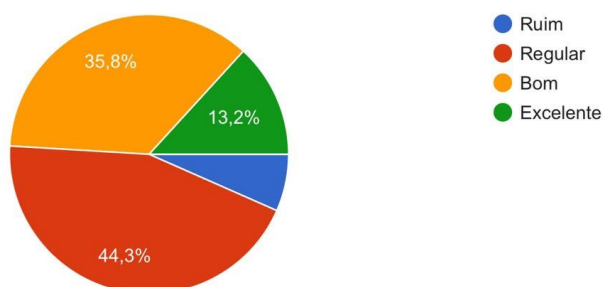
6 Qual é o principal motivo que te leva a escolher a orla de Santos para praticar esportes?

105 respostas



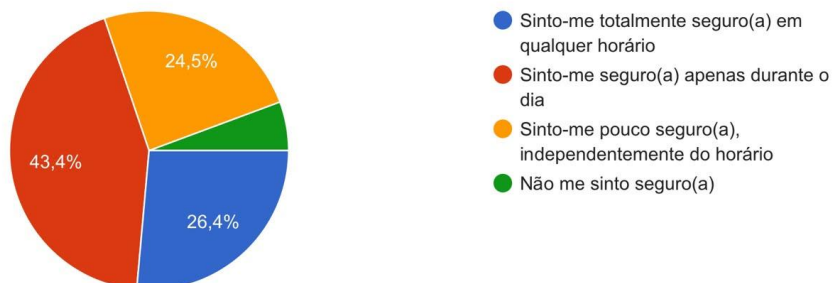
7 Como você avalia a qualidade da infraestrutura da orla para a prática do seu esporte? (Considere calçadão, ciclovía, iluminação e areia)

106 respostas



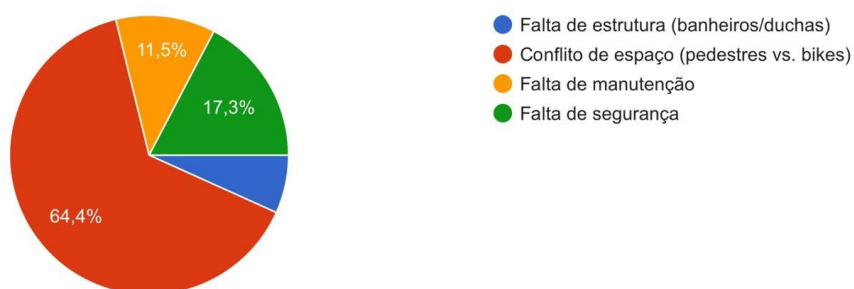
8 Qual é a sua percepção de segurança ao praticar esportes na orla?

106 respostas



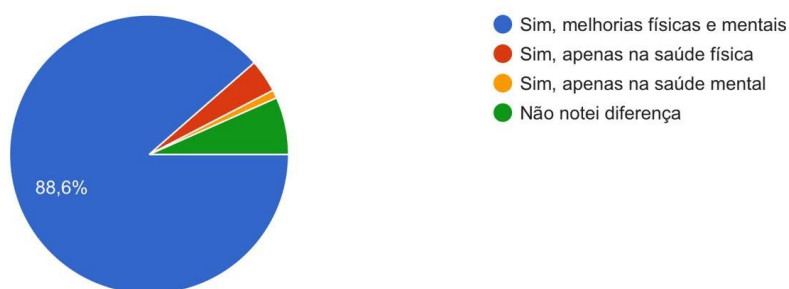
9 Qual o maior obstáculo para treinar na orla hoje?

104 respostas



10 Você percebeu melhorias na sua saúde após começar a treinar na orla?

105 respostas



ASSINATURAS DOS RESPONSÁVEIS

Gabriel de Oliveira Lima

Jhonathan William da Silva

Kaiky de França

Leonardo Miguel Souza

Orientadora: Profª MS. Melissa Lima Oliveira Rêgo

Santos/SP
1º Semestre / 2026