



# ARTIGOS TÉCNICOS



**Programa Nacional de  
Marcha e Corrida**

---

**Largo da Lagoa, 15 - B  
2799-538 - Linda-a-Velha**

---

**21 414 60 20**

---

**[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)**

## *ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC*

### *A corrida e os níveis de stress*

A corrida e as técnicas de relaxamento costumam ajudar algumas pessoas a reduzir o stress mental. Estudantes universitários que praticavam corrida obtiveram maiores reduções no stress do que um grupo de controlo. Estes benefícios foram constatados a curto prazo. Para que os benefícios a longo prazo persistam ter-se-á de manter a pratica regularmente.