

CORRIDA DE RUA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE OS BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DO EXERCÍCIO¹

Viviane Cristina Borges Dias²

Camila Bolzan de Campos³

RESUMO

A prática de exercício físico promove saúde mental e física, sendo uma estratégia importante. A corrida de rua se sobressai por ter impactos relevantes nos neurotransmissores, contribuindo para o bem-estar. Esta análise refere-se a uma revisão narrativa de estudos científicos, tendo como principal tema a prática da corrida e seus benefícios cognitivos, emocionais e físicos. O objetivo é analisar o efeito da corrida na promoção da saúde mental e na melhora dos sintomas de ansiedade e depressão. Os resultados analisados sugerem que a prática da corrida auxilia na liberação de neurotransmissores, como endorfina, dopamina e serotonina, proporcionando regulação do humor e melhora na redução do estresse, atuando como uma intervenção não farmacológica. A prática de corrida de rua possibilita ao indivíduo melhorar a autoestima, a autoconfiança, a sensação de pertencimento, e vínculo social, sendo um fator de proteção, evitando doenças físicas e emocionais. Entende-se que praticar corrida pode ser um adendo no tratamento de depressão e ansiedade, sendo uma atividade sem custo financeiro, trazendo consolidação entre o físico, psicológico e na busca do bem-estar. Propõem-se pesquisas futuras mais aprofundadas; nesta revisão encontrou-se esta lacuna no que se refere a estudos em diferentes ambientes clínicos, em faixas etárias diferentes e comprovação do efeito protetor na saúde física e mental.

Palavras-chave: Corrida de Rua; Saúde mental; Bem estar; Benefícios corrida.

Abstract

Physical exercise promotes mental and physical health and is an important strategy. Street running stands out for its significant impact on neurotransmitters, contributing to well-being. This analysis is a narrative review of scientific studies focusing on running and its cognitive, emotional, and physical benefits. The objective is to analyze the effect of running on promoting mental health and improving symptoms of anxiety and depression. The results suggest that running helps release neurotransmitters such as endorphins, dopamine, and serotonin, regulating mood and reducing stress, acting as a non-pharmacological intervention. Street running allows individuals to improve self-esteem, self-confidence, sense of belonging, and social connection, acting as a protective factor in preventing physical and emotional illnesses. It is understood that running can be an adjunct to the treatment of depression and anxiety, being an activity without financial cost,

¹ Artigo derivado do Trabalho de Conclusão de Curso, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

² Estudante do curso de Psicologia da Universidade La Salle, Unilasalle Canoas, matriculada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, sob orientação do Prof. Dra. Camila Bolzan de Campos. Contato eletrônico: Viviane.202111382@unilasalle.edu.br

³ Psicóloga, doutora em Psicologia Social pela Universidade de Barcelona,. Atualmente é professora e pesquisadora na Universidade La Salle, Unilasalle Canoas. Contato eletrônico: camila.bolzan@unilasalle.edu.br

bringing consolidation between the physical and psychological aspects and the pursuit of well-being. Further in-depth research is suggested, as this review identified a gap in studies conducted across different clinical settings, age groups, and evidence of a protective effect on physical and mental health.

Keywords: Road running; Mental health; Well-being; Benefits of running.

1 INTRODUÇÃO

A realização da atividade física é muito conhecida por trazer bem-estar e benefícios fisiológicos. Seus efeitos contribuem tanto fisicamente, mentalmente quanto socialmente, auxiliando na prevenção e no controle de diferentes enfermidades. Dentre as modalidades disponíveis, a corrida de rua se destaca por sua acessibilidade e caráter democrático, sendo de fácil acesso e podendo ser realizada em diferentes espaços e por pessoas com variados níveis de aptidão física. Essas características fazem da corrida uma das modalidades mais escolhidas por pessoas que buscam hábitos de vida mais saudável e sustentável (Bruce, 2025).

Nesse sentido, a corrida traz várias modificações fisiológicas que são benéficas ao corpo, como a melhoria do sistema cardiovascular e a redução da pressão arterial, além de melhorar o gasto calórico e reduzir doenças metabólicas, como obesidade e diabetes tipo 2. Já a prática aeróbica promove o bem-estar e o equilíbrio emocional, graças à liberação de substâncias como endorfina, serotonina e dopamina (Silva, 2023).

A realização da atividade física, como a corrida, tem demonstrado eficácia na melhoria dos transtornos psicológicos e do estresse, elevando a autoestima. Indivíduos que têm o costume de praticar corrida, em seus relatos, afirmam que a corrida trouxe benefícios como perda de peso, melhora nos sintomas de ansiedade e depressão e menos inflamação no corpo, sendo aliada para a motivação do autocuidado e equilíbrio psicológico, constituindo-se em um fator protetivo significativo para a saúde mental (Silva *et al.*, 2023).

Realizou-se uma revisão narrativa da literatura, com análise em artigos científicos nacionais e internacionais. O tema central do estudo é a saúde mental e a relevância da atividade física, tendo como objetivo geral analisar como a corrida de rua favorece indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar subjetivo. Para tanto, a análise focou em: 1) Descrever os efeitos neurofisiológicos e cognitivos da corrida; 2) Identificar os impactos psicológicos e a utilização do *coping* (enfrentamento) no processo; e 3) Discutir o potencial da corrida como intervenção não farmacológica. Por fim, são apresentadas considerações finais e sugestões para futuros estudos.

2 SAÚDE MENTAL E TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS

2.1 Conceito de saúde mental

A saúde mental, tema central desta revisão narrativa, representa um campo de grande relevância para a compreensão do bem-estar humano e das condições que promovem o equilíbrio psicológico e social. Diante do aumento expressivo dos transtornos mentais e do impacto que exercem sobre a qualidade de vida e a saúde coletiva, compreender seu conceito e alcance torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção, prevenção e cuidado.

Nesse sentido, destaca-se a definição apresentada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2025): “A saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece suas capacidades, consegue enfrentar as dificuldades cotidianas, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade em que vive”. Assim, a saúde mental constitui um componente fundamental da saúde integral e do bem-estar geral, servindo de base para o desenvolvimento pessoal, a tomada de decisões conscientes, a construção de relacionamentos saudáveis e a capacidade de influenciar positivamente o ambiente em que se vive.

Apesar de sua relevância, o investimento global em saúde mental permanece reduzido. Em média, apenas 2% do orçamento mundial destinado à saúde é alocado para políticas e serviços voltados à saúde mental, um cenário que se mantém praticamente inalterado desde 2017, mesmo após a pandemia de COVID-19 (OMS, 2025). Percebe-se uma disparidade significativa entre os países: enquanto as nações de alta renda destinam cerca de US\$65 por pessoa a essa área, os países de baixo rendimento investem, em média, apenas US\$0,04 por habitante (OMS, 2025).

Os transtornos mentais estão correlacionados a um aumento significativo na incidência de outras doenças. Dados apontam que aproximadamente 4% da população mundial é afetada pela depressão, abrangendo 5,7% dos adultos, 4,6% entre homens e 6,9% entre mulheres, e 5,9% dos adultos com 70 anos ou mais. A depressão afeta aproximadamente 332 milhões de pessoas ao redor do mundo, sendo essa condição 1,5 vez mais comum entre mulheres do que entre homens. Mundialmente, mais de 10% das gestantes e puérperas apresentam sintomas depressivos. Em 2021, aproximadamente 727 mil óbitos ocorreram em decorrência de suicídio, configurando-se a terceira principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos (OMS, 2025).

O sofrimento psíquico ainda é, com frequência, alvo de estigma social. Essa percepção equivocada, que o associa a fraqueza ou a incapacidade, contribui para sentimentos de vergonha e isolamento, dificultando a busca por apoio especializado. Esse estigma social não só dificulta a

procura por apoio profissional como também perpetua preconceitos históricos relacionados à saúde mental (Alves; Oliveira; Oliveira, 2025).

O estigma social ainda se apresenta como uma das principais barreiras atuais, constituindo-se em um obstáculo à busca de ajuda profissional, provocando atrasos no início do tratamento, menor adesão terapêutica e aumento das complicações e hospitalizações. Também há evidências de que a discriminação e o estigma elevam os custos relacionados aos cuidados de saúde (Rocha; Hara; Paprocki, 2015).

O advento da pandemia do COVID-19, em 2020, representou um marco histórico com consequências profundas para a saúde global, especialmente em relação aos impactos psicológicos gerados pelas restrições sociais e pelo medo coletivo que resultou em milhões de mortes e levou à decretação de estado de emergência em saúde pública (OPAS, 2021). Situações de grande escala, como pandemias, exercem forte impacto negativo sobre a saúde mental da população, em razão das mudanças abruptas e da necessidade de adaptação frente à incerteza e ao risco (Pereira *et al.*, 2020).

Um estudo teve como objetivo comparar as taxas de prevalência de transtorno de ansiedade e transtorno depressivo em amostras nacionais nos EUA, antes e durante a pandemia. Foram analisados dados de 2019 e comparados aos de abril e maio de 2020, revelando maior risco de desenvolver sintomas ansiosos e depressivos entre adultos durante o primeiro ano da pandemia. Além disso, a presença inicial de sintomas ansiosos aumentou o risco de depressão ao longo do acompanhamento, evidenciando maior impacto psicológico neste momento (Kessler *et al.*, 2022). A presença inicial de sintomas ansiosos aumentou o risco de depressão durante o acompanhamento do mesmo ano, demonstrando que, em 2020, os adultos estavam significativamente mais propensos a desenvolver transtornos de ansiedade e/ou depressão do que em 2019.

Mesmo antes da pandemia, o cenário da saúde mental já apresentava fragilidades estruturais, carência de recursos e barreiras significativas no acesso a serviços, evidenciando a necessidade de políticas mais eficazes e sustentáveis. A Região das Américas, por exemplo, é a única entre as áreas da OMS que apresentava aumento nas taxas de suicídio. Em 2020, os investimentos em saúde mental representavam apenas 3% dos gastos totais com saúde, sendo que 43% desse montante era destinado a hospitais psiquiátricos, prática frequentemente associada a resultados terapêuticos limitados e, em alguns casos, a violações de direitos humanos (OPAS, 2023).

A falta histórica de prioridade e de investimentos consistentes nessa área fragilizou os sistemas de atenção em saúde mental, resultando em serviços de baixa cobertura e qualidade insuficiente. Como consequência, grande parte das pessoas que enfrentam transtornos mentais ou problemas relacionados ao uso de substâncias permanece sem acesso a cuidados adequados, sobretudo aquelas em situação de vulnerabilidade social, como povos indígenas, comunidades afrodescendentes e outros grupos historicamente marginalizados.

Diante desse panorama, torna-se indispensável analisar com maior profundidade os distúrbios que mais impactam a saúde pública, em especial, a ansiedade e a depressão. Além de compreender seus aspectos psicológicos e fisiológicos, esta revisão narrativa propõe investigar práticas que favoreçam o enfrentamento desses quadros, como a corrida de rua, que tem se mostrado uma estratégia acessível e eficaz na promoção do bem-estar e no fortalecimento da saúde mental. A seguir, será examinada a forma como os altos índices de depressão e ansiedade estão crescendo no Brasil e no mundo, e como a prática da corrida pode contribuir para a diminuição desses números e colaborar para a saúde mental e psicológica.

2.2 Transtorno de Ansiedade e Depressão

Os transtornos de ansiedade têm se tornado cada vez mais comuns entre a população brasileira, manifestando-se por meio de sintomas como aceleração respiratória, dores torácicas, falta de ar, enjoos, sudorese, tremores e pensamentos acelerados (American Psychiatric Association, 2023). Esses quadros atingem pessoas de todas as idades, desde a infância até a velhice, e estão fortemente associados ao ritmo acelerado e às demandas da vida contemporânea. Entre os adultos, o acúmulo de tarefas e responsabilidades tende a gerar sobrecarga emocional, resultando em cansaço excessivo, irritabilidade e ansiedade, fatores que comprometem significativamente a saúde mental.

Dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que o Brasil ocupa posições de destaque entre os países com maior índice de ansiedade, o que reforça a urgência de medidas preventivas e de promoção à saúde mental. Estima-se que uma em cada quatro pessoas enfrentará algum tipo de transtorno mental ao longo da vida (Conselho Nacional de Saúde, 2023). Ainda segundo o Conselho Nacional de Saúde (2023), cerca de 37% da população apresenta níveis críticos de estresse, 59% manifesta sintomas graves de depressão e aproximadamente 63% apresenta altos níveis de ansiedade. Esses dados reforçam a necessidade de estratégias de

promoção da saúde mental baseadas em evidências científicas, voltadas à prevenção de agravos e à melhoria da qualidade de vida.

A depressão constitui um dos maiores desafios contemporâneos da saúde pública, apresentando elevadas taxas de morbidade e mortalidade e impactos expressivos sobre os sistemas de saúde em escala global. Estudos apontam que o transtorno depressivo está associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, câncer e outros agravos físicos, evidenciando sua estreita relação com o adoecimento geral da população (Chen *et al.*, 2025). Conforme descrito no DSM5-TR, indivíduos acometidos frequentemente relatam sentimentos de tristeza profunda, apatia, esgotamento físico e mental e perda de interesse por atividades antes prazerosas, o que resulta em uma sensação persistente de vazio e desesperança (APA, 2022).

No contexto brasileiro, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) aponta que, em 2019, 10,2% dos adultos com 18 anos ou mais receberam diagnóstico de depressão (BRASIL, 2022). O país também registra cerca de 13 mil suicídios anuais, sendo a maioria entre pessoas de 14 a 65 anos (Brasil, 2021).

Diante desse panorama, torna-se essencial promover ações que favoreçam o bem-estar físico e emocional da população. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos, especialmente a corrida, tem se destacado como uma estratégia não farmacológica eficaz para a redução dos sintomas depressivos e ansiosos. A atividade física contribui para o equilíbrio emocional, o aumento da autoestima e o fortalecimento da saúde mental, configurando-se como uma importante aliada na promoção da qualidade de vida e na prevenção de transtornos mentais. A seguir, **discutir-se-á** a relevância da corrida de rua na estratégia não farmacológica voltada à promoção da saúde mental.

3. ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA NÃO FARMACOLÓGICA

3.1 A corrida de rua como estratégia não farmacológica

A corrida de rua pode atuar como uma intervenção em tratamentos psicológicos e psiquiátricos, configurando-se como abordagem não farmacológica e eficaz para o manejo de ansiedade, depressão e estresse. Esse tipo de abordagem visa promover a melhora emocional sem a ocorrência de efeitos colaterais associados ao uso de fármacos, sendo a atividade física uma dessas práticas (Lima, Ribeiro e Prieto, 2023).

Estudos recentes destacam que a prática regular de exercícios físicos pode gerar benefícios similares aos observados em tratamentos farmacológicos, com a vantagem de não causar efeitos adversos e de promover a participação ativa do indivíduo no seu processo terapêutico (Costa *et al.*, 2025).

Entre as alternativas de intervenção não farmacológica, a prática de atividade física tem como objetivo favorecer a melhoria do condicionamento corporal, reduzir o sedentarismo, promover um sono mais reparador e estimular a sensação de bem-estar devido aos efeitos fisiológicos que desencadeiam. Além disso, o exercício físico também pode potencializar habilidades cognitivas específicas, como maior capacidade de atenção, melhor compreensão de textos, aprimoramento do raciocínio lógico e fortalecimento da memória (Andrade; Lira, 2016).

Conforme Aníbal *et al.* (2017), a prática no tratamento da depressão apresenta resultados positivos quando associada a terapias convencionais e contribui para a melhora global do bem-estar emocional. Embora não substitua as abordagens terapêuticas convencionais, a corrida é reconhecida por muitos pesquisadores como uma intervenção segura, com eficácia comparável à psicoterapia em casos leves a moderados.

A prática regular de atividade física tem se mostrado uma estratégia eficaz na promoção da saúde mental, sendo capaz de reduzir sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Pesquisas apontam que o exercício físico influencia tanto processos biológicos, como a liberação de endorfinas e neurotransmissores que regulam o humor, quanto aspectos psicológicos, ao favorecer sentimentos de autoestima, autoconfiança e pertencimento social. Dessa forma, a atividade física pode funcionar como intervenção complementar ou alternativa não medicamentosa no manejo de transtornos mentais.

O que distingue os diferentes casos são fatores relacionados à duração, ao tempo de manifestação ou à etiologia presumida. Para tratar a depressão, existem diversas abordagens, incluindo o uso de medicamentos, intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e a prática de atividade física como estratégia terapêutica (Powell *et al.*, 2008).

Quando comparada ao uso de medicamentos, a atividade física apresenta vantagens importantes, especialmente por não gerar efeitos adversos e por contribuir simultaneamente para a saúde física e mental. Estudos apontam que exercícios aeróbicos regulares, como corrida ou caminhada, podem estimular a liberação de neurotransmissores relacionados ao humor, promovendo a redução da ansiedade e a melhora do bem-estar, em alguns casos com efeitos semelhantes aos obtidos com antidepressivos. Entretanto, em casos de depressão grave ou

transtornos psiquiátricos complexos, a atividade física não substitui o tratamento medicamentoso, mas atua como coadjuvante, potencializando os efeitos da terapia farmacológica e psicológica.

Dessa forma, a combinação de atividade física, psicoterapia e, quando necessário, medicamentos, constitui a abordagem mais completa e eficaz para o cuidado integral da saúde mental. Na sequência, será apresentada a importância do exercício físico como fator de manutenção e promoção da saúde entre os praticantes.

3.2 Papel do exercício físico na saúde mental

Uma pesquisa realizada por Peluso *et al.* (2005) demonstrou que a prática de atividade física exerce influência tanto sobre fatores psicológicos, como autoconfiança e relacionamentos interpessoais, quanto sobre fatores fisiológicos, como a liberação de endorfinas, que podem apresentar efeitos comparáveis aos dos antidepressivos. Consequentemente, a atividade física contribui para a redução da ansiedade e de transtornos de humor. De acordo com Santos (2019), o exercício físico também pode complementar o tratamento da depressão, potencializando os efeitos da psicoterapia e da medicação. A literatura científica apresenta diversos protocolos aplicados à atividade física, evidenciando sua relevância no manejo dessa condição mental.

Segundo Costa *et al.* (2007), a condição física está intimamente relacionada à saúde mental e ao bem-estar, pois a prática regular de exercícios gera efeitos positivos sobre o estado emocional. Especificamente, exercícios aeróbicos têm sido associados à melhora da função cognitiva em jovens e idosos, contribuindo para a preservação cerebral e atuando na prevenção do declínio cognitivo relacionado à idade, bem como em doenças neurodegenerativas como Alzheimer (Zhang *et al.*; 2022).

A prática esportiva também promove sensação de prazer e bem-estar, favorece o controle do peso corporal e do estresse, estando associada a ganhos psicológicos e à melhora da saúde mental (Secretaria de Desenvolvimento Social de SP, 2021). Sob a perspectiva neurológica, a realização regular de exercícios aeróbicos auxilia na atenuação de sintomas de transtornos mentais e de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson, podendo retardar ou limitar a progressão dessas condições (Erickson *et al.*, 2011; Zhang *et al.*, 2022). Para otimizar os benefícios psicológicos, recomenda-se que indivíduos com transtorno depressivo participem de atividades físicas em grupo, o que pode aumentar o sentimento de pertencimento, o compromisso com a prática e favorecer a reintegração social (Hernandez; Voser, 2019).

No próximo tópico, apresentar-se-ão conceitos e características gerais sobre a corrida de rua.

4 CORRIDA DE RUA: ASPECTOS GERAIS E DIMENSÕES PSICOSSOCIAIS

4.1 Conceito e Características da Corrida de Rua

Historicamente, o ato de correr acompanha o ser humano desde os tempos primitivos, quando era essencial para a sobrevivência, seja como forma de caça, fuga ou deslocamento. Com o passar dos séculos, a corrida passou a adquirir novos significados culturais, esportivos e sociais (Rojo, 2014). Ao longo da história, a corrida deixou de ser apenas um mecanismo de defesa e passou a assumir novos significados culturais e sociais.

As primeiras menções documentadas da corrida de rua surgiram na Inglaterra, no século XVIII, sendo posteriormente difundidas para outros países da Europa e, mais tarde, para os Estados Unidos. Uma das lendas mais conhecidas sobre a origem da corrida como esporte remonta ao ano de 490 a.C., quando, segundo relatos históricos, um soldado grego teria corrido aproximadamente 40 quilômetros para levar a notícia da vitória dos gregos sobre os persas na Batalha de Maratona até Atenas. A partir dessa narrativa, teria surgido a modalidade conhecida como maratona, considerada até hoje uma das corridas mais emblemáticas do mundo (Texeira *et al.*, 2016).

A modalidade de maratona passou a integrar oficialmente os Jogos Olímpicos na edição inaugural da era moderna, ocorrida em Atenas no ano de 1896, consolidando-se como uma das provas mais emblemáticas do atletismo mundial. A distância oficial da prova é de 42.195 metros, consolidando-se como uma das competições mais tradicionais do atletismo.

De acordo com Vorkapic-Ferreira *et al.* (2017), correr é um movimento natural do corpo humano, praticado desde os povos antigos como uma forma instintiva de sobrevivência. Com o tempo, o ato de correr passou por uma evolução, desafiando os indivíduos a desenvolverem movimentos mais ágeis e eficientes, refletindo diretamente em melhorias no desempenho físico e nas atividades cotidianas.

Segundo a CNN Brasil (2024), a corrida de rua tem ganhado cada vez mais adeptos (Toledo, 2024). Estima-se que mais de 4 milhões de brasileiros praticam corrida de rua regularmente, com um crescimento anual estimado em 30%. Isso reforça tanto o incentivo para novos praticantes quanto a manutenção da prática para os corredores já ativos, visto os inúmeros benefícios proporcionados.

Bezerra *et al.* (2013) destacam que, nos últimos anos, houve um aumento significativo na busca por atividades físicas ao ar livre, como a corrida em parques, ruas e praças. Esse fenômeno se explica, em parte, pelo fácil acesso, pelo baixo custo e pela possibilidade de ser praticado por diferentes faixas etárias e grupos sociais. Por essas características, a corrida de rua é considerada uma atividade física de massa.

A corrida configura-se como uma modalidade esportiva acessível e de baixo investimento, especialmente para praticantes não profissionais, que a utilizam como forma de exercício físico sem objetivos competitivos ou retorno financeiro. Essa praticidade torna-se um elemento motivador para o início da atividade, uma vez que pode ser realizada em diferentes ambientes e horários, sem necessidade de estrutura complexa. Por outro lado, quando se trata de atletas de alto rendimento, as demandas são distintas, envolvendo maior custo, preparação específica e recursos profissionais, evidenciando diferenças marcantes entre a prática esportiva amadora e a profissional (Sentone *et al.*, 2019).

Para Rocha (2012), emoções como alegria, satisfação e bem-estar estão fortemente associadas ao prazer proporcionado pela prática regular de atividade física, fator essencial para a adesão e continuidade dessa rotina. Essa compreensão é reforçada por Tomazoni (2012), que aponta o esporte e o exercício físico como meios eficazes para estimular tais sensações. A escolha pela corrida de rua pode ser motivada por diversos fatores: promoção da saúde, integração social, estética, fuga do estresse, busca por prazer ou competição. Esses elementos foram destacados por Salgado e Chacon Mikahil (2006), ao analisarem o comportamento de praticantes de corrida em ambientes urbanos. Em seguida, será abordado o uso da corrida de rua como estratégia de *coping* (enfrentamento).

4.2 Corrida de Rua como Estratégia de Coping

Conforme Lazarus (1993), o termo *coping* refere-se ao conjunto de pensamentos e comportamentos empregados pelo indivíduo para administrar situações percebidas como estressoras. Folkman e Lazarus (1980) propuseram duas modalidades de *coping*: centrado no problema, que consiste em enfrentar diretamente a fonte do estresse, e centrado na emoção, que envolve a gestão das respostas emocionais negativas relacionadas à situação estressante.

Além dos benefícios corporais amplamente comprovados, a corrida de rua tem se mostrado eficaz no fortalecimento do equilíbrio emocional e da promoção da saúde mental, favorecendo a resiliência e o manejo das emoções negativas. Diversos estudos têm apontado que a atividade

pode atuar como uma estratégia de *coping*, isto é, um mecanismo psicológico de enfrentamento que auxilia o indivíduo a lidar com situações de estresse, ansiedade e sobrecarga emocional do cotidiano. Ao incorporar a corrida à rotina, o praticante encontra uma forma de canalizar suas tensões e reorganizar suas emoções, desenvolvendo maior autocontrole, resiliência e percepção positiva de si mesmo.

Silva *et al.* (2022) apontam que a prática regular da corrida está associada à diminuição de sintomas ansiosos, depressivos e estressores, além de contribuir para o aumento da autoestima e da percepção positiva de si mesmo. Esses efeitos são explicados, em parte, pela liberação de substâncias neuroquímicas, como a serotonina, dopamina e endorfinas, que exercem papel fundamental na regulação do humor e na sensação de prazer e bem-estar.

Além dos ganhos biológicos, a corrida de rua também possui um impacto social e emocional significativo. Participar de grupos ou eventos de corrida proporciona oportunidades de interação, pertencimento e apoio mútuo, fatores que reforçam o senso de comunidade e o suporte emocional entre os corredores. Essa dimensão coletiva potencializa os efeitos psicológicos positivos, tornando a corrida não apenas um exercício físico, mas também um espaço de convivência e expressão emocional.

Nessa perspectiva, a corrida de rua configura-se como uma prática terapêutica e preventiva, capaz de contribuir para o desenvolvimento do bem-estar psicológico e para a construção de uma vida mais equilibrada e significativa. Ao funcionar como uma estratégia de *coping* eficaz, a corrida auxilia na gestão das emoções, na redução do sofrimento psíquico e na promoção da saúde mental, mostrando-se uma ferramenta acessível e transformadora. Conforme ressalta Granai, Silva e Santana (2020), a atividade física regular, especialmente a corrida, está associada à melhora do humor, ao fortalecimento emocional, auxiliando nas condições fisiológicas e no aumento da qualidade de vida, evidenciando seu papel essencial na promoção do bem-estar integral.

No campo da promoção da saúde, a corrida de rua se apresenta como uma importante estratégia de prevenção. Matthiesen (2007) ressalta que muitas pessoas aderem à prática da corrida por haver evidências científicas que comprovam sua eficácia na melhoria do condicionamento físico, o que contribui diretamente para a prevenção de diferentes doenças. Pesquisas apontam que a prática regular dessa atividade favorece significativamente o aumento da resistência corporal e reduz o risco de desenvolver enfermidades, como doenças cardiovasculares e diabetes tipo II (Mesquita, 2017). Dessa forma, a corrida de rua não apenas fortalece a saúde física, como também colabora para a diminuição de fatores de risco, incluindo o sedentarismo, a obesidade e o

tabagismo. Em seguida, serão abordados os benefícios fisiológicos e neurológicos proporcionados pela prática da corrida de rua.

5 EFEITOS FISIOLÓGICOS E NEUROPSICOLÓGICOS DA CORRIDA DE RUA

5.1 Benefícios fisiológicos da corrida

Estudos apontam que a prática contínua de atividade física estimula a produção de hormônios e neurotransmissores fundamentais, como endorfina, dopamina e serotonina, que exercem papel direto na regulação do humor e na sensação de prazer e vitalidade. Destaca-se que exercícios aeróbicos de intensidade leve a moderada, realizados por cerca de 150 minutos semanais, são suficientes para que esses efeitos positivos sejam percebidos (Ren *et al.*, 2023).

Segundo a revisão sistemática intitulada “Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro”, a prática de atividade física não atua apenas como um recurso complementar no tratamento de transtornos mentais, mas também contribui para a diminuição de sintomas presentes em doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson. Evidências científicas apontam que a sensação de bem-estar promovida pelos exercícios pode estar associada à modulação para baixo do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), responsável pela resposta ao estresse no organismo (Vorkapic-Ferreira *et al.*, 2017).

Pesquisas demonstram que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar concentrações menores de cortisol, mesmo quando expostos a situações que envolvem pressão ou estresse. Embora o exercício represente um estímulo desafiador ao organismo, ele é considerado um estressor benéfico, pois desencadeia respostas fisiológicas que fortalecem o sistema nervoso. Entre essas respostas, estão o estímulo à plasticidade neuronal, a melhoria da comunicação entre neurônios, a modulação de neurotransmissores e a diminuição de processos inflamatórios em todo o corpo. Tais adaptações favorecem o desempenho cognitivo e contribuem para a manutenção da saúde mental (Vorkapic-Ferreira *et al.*, 2017).

Além dos impactos neurobiológicos, a prática regular de atividade física proporciona melhorias relevantes nos aspectos comportamentais e emocionais, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão, aprimorando a qualidade do sono e aumentando a sensação geral de vitalidade e bem-estar. Esses efeitos são acompanhados por avanços expressivos na função cardiorrespiratória, nos sistemas endócrino e nervoso, bem como no funcionamento muscular, o que resulta em maior expectativa e qualidade de vida (Silva *et al.*, 2023).

5.2 Corrida de rua e neurogênese cerebral

A neurogênese, compreendida como a capacidade do cérebro adulto de gerar novos neurônios, e a plasticidade cerebral, definida como o rearranjo das conexões neurais ao longo da vida, são processos fundamentais para a aprendizagem, a memória e a manutenção da saúde cognitiva. Estudos em modelos animais recentes indicam que a corrida voluntária estimula a neurogênese no hipocampo (Bavaresco, 2016), destacando que a prática regular de atividade física, especialmente exercícios aeróbicos como a corrida, pode estimular esses mecanismos, promovendo melhorias tanto funcionais quanto estruturais no sistema nervoso central. Além disso, a autora afirma que o movimento corporal atua como um estímulo relevante para a produção de novas células nervosas no hipocampo, região cerebral essencial para o armazenamento de informações e a regulação emocional.

Além disso, pesquisas brasileiras demonstram que o exercício físico ocasiona alterações significativas na dinâmica cerebral, ampliando o aporte sanguíneo, fortalecendo as conexões sinápticas e aumentando a liberação de fatores neurotróficos associados à proteção, crescimento e diferenciação neuronal, como o BDNF e o VEGF (Vorkapic-Ferreira *et al.*, 2017). Esses fatores exercem papel decisivo na manutenção da integridade dos neurônios e no suporte do desempenho cognitivo, reduzindo riscos de comprometimentos neurológicos.

As adaptações cerebrais relacionadas à prática de exercícios podem ser observadas em corredores jovens, indicando que o efeito do exercício aeróbico sobre o cérebro não se limita ao envelhecimento saudável, mas também contribui para o desenvolvimento cerebral (Alves, *et al.*, 2023). A partir desses achados, entende-se que a atividade física desempenha função tanto preventiva quanto terapêutica em relação às alterações cognitivas e emocionais.

Os benefícios neurofisiológicos observados incluem: otimização da oxigenação cerebral, aumento da eficiência das redes neuronais, criação de novas vias sinápticas, ampliação da reserva cognitiva, além de maior resistência a doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson (Rodrigues *et al.*, 2022). Tais efeitos contribuem não apenas para a melhoria da capacidade cognitiva, mas também para a estabilidade emocional, justificando o uso de exercícios físicos como intervenção complementar na promoção da saúde mental.

Portanto, a prática sistemática de corrida se apresenta como um recurso acessível e eficaz para estimular funções cerebrais essenciais ao bem-estar psicológico e ao funcionamento cognitivo, sendo uma estratégia relevante para a manutenção da qualidade de vida ao longo do ciclo vital. Em seguida, será abordado o impacto neurofisiológico da corrida de rua.

5.3 Impactos neurofisiológicos da corrida

A prática da corrida exerce efeitos significativos no cérebro humano, uma vez que promove alterações neurofisiológicas e neuroquímicas essenciais para a saúde mental e cognitiva. Segundo Vorkapic-Ferreira *et al.* (2017), o exercício aeróbico, como a corrida, estimula a neurogênese (formação de novos neurônios), a angiogênese (criação de novos vasos sanguíneos) e a sinaptogênese (novas conexões neurais), além de aumentar a produção de fatores neurotróficos, fundamentais para a plasticidade cerebral e a proteção neuronal. Os autores destacam ainda que a corrida regula neurotransmissores como serotonina, dopamina, norepinefrina e endocanabinoides, que estão diretamente relacionados à melhora do humor, à redução dos sintomas de depressão e ansiedade e à sensação de bem-estar descrita como *runner's high*.

Além disso, a prática regular desse exercício físico auxilia na redução do declínio cognitivo associado ao envelhecimento, possui efeitos neuroprotetores em doenças neurodegenerativas como Alzheimer e Parkinson e contribui para a regulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, diminuindo a liberação de cortisol e reduzindo processos inflamatórios sistêmicos, que impactam negativamente o funcionamento cerebral (Vorkapic-Ferreira *et al.*, 2017). Assim, a corrida apresenta benefícios tanto na prevenção quanto no tratamento de transtornos mentais, sendo considerada uma estratégia eficaz e de baixo custo para a promoção da saúde cerebral. Em seguida, serão abordados os benefícios da corrida para a saúde física e mental.

6 A CORRIDA DE RUA E O BEM- ESTAR INTEGRAL

6.1 Benefícios para a Saúde Física e Mental

A corrida de rua consolidou-se como uma prática amplamente reconhecida pelos seus efeitos positivos sobre a saúde física e a saúde mental, configurando-se como uma relevante estratégia de promoção do bem-estar integral. Além de contribuir para o aumento da capacidade cardiorrespiratória, do condicionamento físico e da resistência corporal, essa atividade influencia positivamente os aspectos emocionais, auxiliando na regulação do humor, na redução dos níveis de estresse e na prevenção de sintomas de ansiedade e depressão.

Por ser acessível e adaptável a diferentes perfis e faixas etárias, a corrida favorece o fortalecimento da autoestima e do senso de autossuperação, promovendo sentimentos de realização pessoal e pertencimento social. Dessa forma, ela ultrapassa o conceito de simples

exercício físico, configurando-se como um importante recurso no cuidado integral à saúde, contribuindo para o equilíbrio entre corpo e mente.

Em estudo realizado com praticantes de corrida de rua na cidade de São Paulo, Tomazini e Silva (2014) observaram que os principais impactos psicológicos relatados pelos corredores envolvem o aprimoramento das relações sociais, o aumento da autoestima e a criação de novos vínculos de amizade, refletindo também positivamente nas relações familiares e conjugais. Araújo *et al.* (2021) acrescentam que a corrida de rua, por se configurar como uma atividade aeróbica acessível a jovens e adultos, exerce um relevante papel preventivo em relação às alterações do humor, à ansiedade e aos sintomas depressivos. Além disso, contribui para uma autoimagem mais positiva, fortalecendo o autoconceito do praticante.

Sob o ponto de vista biológico, Scalco (2010) descreve que, durante a corrida, há liberação de endorfinas, substância associada ao prazer e à redução de estresse, o que contribui para o fortalecimento e o equilíbrio emocional. Com o tempo, essa resposta neuroquímica pode promover uma espécie de “dependência saudável”, favorecendo a continuidade da prática e contribuindo diretamente para a melhora do humor, a redução do estresse e o equilíbrio emocional.

Segundo Zuntiniti *et al.* (2018), a prática regular de exercícios físicos pode exercer efeitos antidepressivos e ansiolíticos, atuando como ferramenta relevante para o controle do estresse e a promoção do bem-estar psicológico. De forma complementar, Salmon (2001) aponta que a corrida de rua apresenta efeitos antidepressivos e ansiolíticos, atuando como proteção frente às consequências negativas do estresse para a saúde física e mental.

Entre as diferentes modalidades esportivas, a corrida destaca-se pela sua ampla acessibilidade, permitindo que pessoas com poucos recursos financeiros tenham oportunidade de adotar uma prática gratuita voltada à promoção da saúde e à prevenção de transtornos mentais. Conforme Fonseca *et al.* (2019), as provas de corrida de rua representam um fenômeno sociocultural mundial, com expansão contínua em diversas regiões do Brasil. Diante desses aspectos, observa-se que a corrida de rua exerce papel fundamental na promoção da saúde integral, atuando não apenas no condicionamento físico, mas também no equilíbrio emocional e no fortalecimento da autoestima. Ao estimular o autoconhecimento, a superação pessoal e a regulação do humor, configura-se como prática preventiva e terapêutica para transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Além dos efeitos fisiológicos e cognitivos, essa atividade favorece vínculos sociais, proporcionando interação e sentimento de pertencimento entre os praticantes.

Assim, compreender os impactos da corrida sob a perspectiva do bem-estar torna-se essencial, especialmente porque o exercício físico ultrapassa o campo biológico e se apresenta como ferramenta de transformação pessoal e social. Nesse sentido, o próximo tópico abordará a relação entre corrida de rua, saúde física e saúde mental, evidenciando como essa prática contribui para a promoção da qualidade de vida e do equilíbrio integral do indivíduo.

6.2 Corrida de Rua e Qualidade de Vida

Pesquisas realizadas em relação às vantagens proporcionadas pela corrida de rua, e à qualidade de vida, observaram que 55% dos participantes relataram aumento da autoestima, enquanto a melhoria do condicionamento físico foi o benefício mais citado. Pesquisas similares apresentaram achados comparáveis, indicando que esses efeitos positivos também são frequentemente percebidos por corredores amadores (Euclides; Barros; Coêlho, 2016; Albuquerque *et al.*, 2018).

Estudos recentes evidenciam que a prática regular de exercícios físicos proporciona diversos benefícios à saúde, incluindo a melhora da autoestima, a valorização da imagem corporal e a redução de sintomas de ansiedade, estresse, depressão, tensão muscular e insônia, além de promover maior disposição física e mental. A corrida, em especial, tem se mostrado uma estratégia eficaz para o fortalecimento da saúde emocional, apresentando resultados comparáveis aos do tratamento com antidepressivos na melhora do bem-estar psicológico e na diminuição de sintomas depressivos (Verhoeven *et al.*, 2023).

A prática de exercícios físicos, segundo Marquez *et al.* (2020), desempenha um papel essencial na promoção do bem-estar, proporcionando prazer, satisfação e sensação de alegria. Além disso, apresenta eficácia na redução de sintomas de depressão e ansiedade. A atividade física também contribui para a melhoria da qualidade de vida, favorecendo a redução da gordura corporal, o aumento da aptidão física e o bom funcionamento geral do organismo.

Uma pesquisa realizada por Lima (2014) com praticantes de corrida de rua revelou que a atividade é vista por esses indivíduos como uma “válvula de escape” e também como uma fonte de energia. Destaca-se que a corrida pode ser realizada ao ar livre, o que permite o contato com a natureza, momentos de introspecção e também de socialização com outros corredores. Vale *et al.* (2022) observaram que altos níveis de atividade física estão associados a melhores índices de qualidade de vida, tanto em indivíduos saudáveis quanto naqueles com transtornos mentais.

A corrida de rua, especificamente, contribui para o aumento da autoestima e da autoconfiança, promovendo maior organização pessoal, disposição para as atividades diárias e

melhora na capacidade de raciocínio. Isso ocorre, entre outros fatores, pela melhor oxigenação cerebral proporcionada pelo exercício, resultando em um maior bem-estar psicológico (Castro, 2014).

Para Rocha (2012), sensações como alegria, bem-estar e satisfação estão diretamente relacionadas ao prazer gerado pela prática de atividades físicas. Essa compreensão é reforçada por Tomazoni (2012), que aponta o esporte e o exercício físico como meios eficazes para estimular tais sensações.

Faulkner *et al.* (2015) reforçam que a atividade física pode ser compreendida sob dois pontos de vista: preventivo e terapêutico. No nível individual, ela tem a capacidade de reduzir os efeitos de estados emocionais negativos, prevenir doenças mentais, estresse e depressão, além de promover uma contribuição positiva para a saúde integral.

Edwards *et al.* (2004) também constataram, em estudo com universitários, que a prática regular de atividades físicas (aeróbicas, de resistência e de força) está associada a melhorias significativas na autoestima, percepção de bem-estar físico e psicológico, quando comparados a estudantes que não praticam exercícios.

Diante do exposto, observa-se que a prática regular da corrida constitui uma ferramenta eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento complementar de transtornos mentais, promovendo benefícios significativos para o corpo e para a mente. A atividade atua na redução de sintomas depressivos e ansiosos, favorece o aumento da autoestima, estimula a autoconfiança e contribui para a melhora da qualidade de vida e do bem-estar psicológico. Além de seus efeitos fisiológicos, a corrida proporciona momentos de socialização, autoconhecimento e superação pessoal, configurando-se como uma prática acessível e de baixo custo, capaz de fortalecer o equilíbrio emocional e a saúde integral do indivíduo. Nesse sentido, compreender o impacto da corrida sob a perspectiva do bem-estar e da promoção da saúde mental torna-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas e preventivas voltadas à melhoria da qualidade de vida contemporânea.

Portanto, além de contribuir para o bem-estar, para a manutenção da saúde e para o aprimoramento da capacidade física, a prática regular de atividade física atua como um importante recurso de prevenção de diversas enfermidades. O exercício também auxilia na diminuição de sintomas físicos e emocionais decorrentes de transtornos mentais ou mesmo provocados pelos efeitos colaterais de medicamentos utilizados nesses tratamentos. Assim, o exercício não deve ser compreendido apenas como um momento de lazer, entretenimento ou ocupação do tempo, mas como uma estratégia terapêutica fundamental para a reabilitação física e psicológica, favorecendo

a socialização e a preservação da funcionalidade do indivíduo. Dessa forma, ainda que a pessoa esteja acometida por um sofrimento psíquico, a prática corporal possibilita que ela continue se percebendo capaz, ativa, valorizada e integrada à sociedade.

7 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa desenvolvida para compilar de forma não sistemática literatura acerca dos benefícios da corrida de rua para a saúde mental, por meio do bem-estar. Os tipos de documentos considerados foram artigos científicos, livros ou capítulos de livros, monografias, dissertações e teses, sem recorte temporal, cujo objetivo principal é compilar de forma não sistemática a literatura acerca da prática de corrida de rua. A extração dos dados, a síntese das informações e a análise dos resultados foram realizadas considerando o delineamento do estudo, as discussões e os resultados em conformidade com os objetivos alinhados na questão de pesquisa.

8 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados evidenciam que a corrida de rua tem se consolidado como uma prática eficaz e de apoio aos tratamentos psicológicos e psiquiátricos, atuando como uma intervenção complementar na promoção da saúde mental. Pesquisas recentes indicam que a corrida de rua pode contribuir significativamente para a redução de sintomas como ansiedade e depressão, destacando-se como uma alternativa não medicamentosa, segura e livre de efeitos adversos. Lima, Ribeiro e Prieto (2023) reforçam que o hábito de praticar exercícios físicos proporciona benefícios quando comparado ao tratamento medicamentoso, por se tratar de uma prática ativa e livre de efeitos adversos. Além disso, a prática da corrida de rua contribui para a melhora da qualidade do sono, do condicionamento físico e auxilia no combate ao sedentarismo, considerado um dos principais causadores de diversas doenças (Lazai *et al*, 2020).

Os resultados sugerem que a prática de exercício físico pode promover melhorias cognitivas relevantes, especialmente na capacidade de atenção, raciocínio lógico, compreensão e memória, o que reforça a importância do movimento corporal para o funcionamento mental saudável. A prática da corrida de rua tem contribuído de maneira significativa na área da saúde mental, sendo utilizada como recurso auxiliar em casos de sintomas depressivos e ansiosos. Essa prática influencia tanto fatores psicológicos quanto fisiológicos, por estimular a liberação de endorfina, hormônio essencial para a saúde e o bem-estar dos indivíduos com tais sintomas, além

de contribuir para a regulação do humor, a sensação de felicidade, a redução do estresse e o alívio da dor (Silva *et al.*, 2025).

De acordo com os resultados, observa-se que a prática também potencializa benefícios psicológicos e, segundo Mesquita (2016), recomenda-se que indivíduos com transtornos depressivos participem de atividades físicas em grupo, pois isso pode aumentar o sentimento de pertencimento, o compromisso com a prática e favorecer a reintegração social. Dessa forma, a corrida de rua configura-se como uma importante aliada à saúde mental e ao bem-estar, sendo uma prática acessível e eficaz, que pode ser associada aos tratamentos convencionais de psicoterapia.

A análise de estudos demonstra que a corrida de rua tem sido uma forma eficaz de enfrentamento (*coping*), especialmente por pessoas que vivenciam alto nível de estresse e ansiedade, funcionando como um recurso regulador das emoções e promotor de resiliência psicológica. O *coping* é definido como uma estratégia baseada em pensamentos e ações utilizadas para lidar com situações de estresse (Lazarus, 1993).

O indivíduo que adota essa estratégia utiliza-a como fator de proteção diante de situações adversas, auxiliando na redução do sofrimento psíquico e na promoção da saúde mental. Assim, a corrida de rua mostra-se uma ferramenta acessível e transformadora, contribuindo para a gestão das emoções e para o equilíbrio psicológico (Granai, Silva, Santana, 2020).

Observou-se que, sob o ponto de vista fisiológico, a prática regular da corrida estimula neurotransmissores e hormônios, como serotonina, dopamina e endorfina, substâncias que contribuem diretamente para o equilíbrio emocional e o bem-estar geral. Estudos indicam que a prática de exercícios aeróbicos, como a corrida, por cerca de 150 minutos semanais, já é suficiente para proporcionar diversos benefícios à saúde.

A literatura revisada indica que a corrida, como exercício aeróbico, estimula mecanismos cerebrais relacionados à neurogênese e à plasticidade neural, favorecendo processos de aprendizagem, memória e preservação da saúde cognitiva. Bavaresco (2016) afirma que o movimento corporal atua como um estímulo relevante para a produção de novas células nervosas no hipocampo, região cerebral essencial para o armazenamento de informações e a regulação emocional. Pesquisas demonstram que a corrida de rua atua como fator estimulante para o bom desempenho cerebral, contribuindo para o funcionamento sanguíneo e a função sináptica, além de auxiliar na proteção neuronal. Esses fatores exercem papel decisivo na manutenção da integridade dos neurônios e no suporte do desempenho cognitivo, reduzindo riscos de comprometimentos neurológicos. Alves *et al.* (2023) acrescentam que as adaptações cerebrais decorrentes da prática de exercícios físicos podem ser observadas em diferentes faixas etárias, inclusive em indivíduos

jovens, indicando que o efeito do exercício aeróbico sobre o cérebro não se restringe ao envelhecimento saudável, mas também contribui para o desenvolvimento cerebral.

Os resultados demonstram que a corrida de rua também traz benefícios significativos para a função cognitiva. Pesquisas recentes têm apontado efeitos consistentes do exercício aeróbico sobre as funções cognitivas em diversos grupos populacionais. Com base na análise dos dados, verifica-se que a corrida de rua se destaca pelos múltiplos benefícios físicos, psicológicos e sociais que proporciona, sendo reconhecida como uma prática acessível e promotora de bem-estar. Aqueles que adotam essa prática relatam que, além de ser acessível e adaptável a diferentes perfis e faixas etárias, a corrida favorece o fortalecimento da autoestima e do senso de autossuperação, promovendo sentimentos de realização pessoal e pertencimento social. Dessa forma, ela ultrapassa o conceito de simples exercício físico, configurando-se como um importante recurso de cuidado integral à saúde, contribuindo para o equilíbrio entre corpo e mente.

Observa-se, a partir dos resultados, de um estudo realizado com praticantes de corrida de rua na cidade de São Paulo, que Tomazini e Silva (2014) observaram que os principais impactos psicológicos relatados pelos corredores envolvem o aprimoramento das relações sociais, o aumento da autoestima e a criação de novos vínculos de amizade, refletindo também positivamente nas relações familiares e conjugais. Considerando esses resultados, conclui-se que a corrida de rua exerce um papel essencial na saúde integral, contribuindo significativamente para o aprimoramento físico, o equilíbrio emocional e o fortalecimento da autoestima.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por se tratar de uma atividade acessível e de baixo custo, a corrida de rua demonstra grande potencial como ferramenta de promoção e manutenção da saúde mental, fortalecendo o bem-estar psicológico e emocional dos praticantes. Ao longo desta revisão narrativa, observou-se que a atividade física aeróbica atua de forma significativa na redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer o equilíbrio emocional, a autoestima e o bem-estar psicológico. Seus efeitos não se limitam aos aspectos fisiológicos, mas abrangem dimensões cognitivas, sociais e emocionais, promovendo a integração entre corpo e mente.

Do ponto de vista neurofisiológico, evidências científicas indicam que a corrida estimula a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfina, substâncias que exercem papel fundamental na regulação do humor e na sensação de prazer. Além disso, contribui para a neurogênese e a plasticidade cerebral, processos essenciais para a aprendizagem, a memória e a preservação das funções cognitivas.

Sob a perspectiva psicológica, a corrida configura-se como uma estratégia de enfrentamento (*coping*) eficaz diante de situações de estresse e sofrimento psíquico, auxiliando no desenvolvimento de resiliência, autocontrole e autoconfiança. Também se destaca como um espaço de socialização e pertencimento, reforçando vínculos interpessoais e fortalecendo o senso de comunidade entre os praticantes.

Os achados desta revisão narrativa reforçam que a corrida de rua pode ser considerada uma intervenção não farmacológica complementar aos tratamentos convencionais, contribuindo para o manejo de transtornos mentais e para a melhoria da qualidade de vida. Sua prática regular potencializa tanto o bem-estar físico quanto o emocional, configurando-se como um recurso preventivo e terapêutico dentro de uma perspectiva de saúde integral.

Portanto, recomenda-se que profissionais da saúde e da psicologia incentivem a inserção da corrida como parte de programas de promoção da saúde mental, respeitando os limites individuais e as particularidades de cada sujeito. Sugere-se, ainda, que futuras pesquisas aprofundem a análise dos efeitos da corrida em diferentes populações e contextos clínicos, ampliando o conhecimento sobre seu potencial terapêutico e preventivo.

REFERÊNCIAS

ALVES, L. P.; *et al.* Efeitos dos exercícios físicos sobre a neurogênese do cérebro de ratos adolescentes. **Revista Neurociências**, v. 31, p. 1-14, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/370883979_Efeitos_dos_exercicios_fisicos_sobre_a_neurogenese_do_cerebro_de_ratos_adolescentes. Acesso em: 16 nov. 2025.

ALVES, G.; OLIVEIRA, N.; OLIVEIRA, C. O estigma no processo de doença mental. **Mudanças: Psicologia da Saúde**, v. 32, n. 2, p. 3-12, 2025. Disponível em: <https://revistas.metodista.br/index.php/mudancas/article/view/1058>. Acesso em: 12 nov. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5-TR. 5. ed., texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ANDRADE, M. S.; LIRA, C. A. B. **Fisiologia do Exercício**. 1. ed. São Paulo: Editora Manole, 2016.

ANÍBAL, C; ROMANO, L. H. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, nº 9, 2017. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/021_artigo_cintia.pdf. Acesso em: 15 nov. 2025.

ARAÚJO, M. C.; *et al.* As respostas da corrida de rua na ansiedade, estresse e depressão. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 15, n. 98, p. 460–466, 2021. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2489>. Acesso em: 16 nov. 2025.

ASSUNÇÃO, J. I. C. .; ASSUNÇÃO, J. R. . A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 1, p. e9992, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/saudecoletiva/article/view/9992>. Acesso em: 2 nov. 2025.

BAVARESCO, A. A atividade física voluntária e suas relações sobre a neurogênese hipocampal em roedores adultos: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 1, p. 14-28, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RBAFS/article/view/5555>. Acesso em 16. nov. 2025.

BEZERRA, A. *et al.* Efeitos do exercício físico aeróbico e de força no perfil lipídico de seus praticantes. **Revista Brasileira de Atividade e Saúde**, Pelotas, Rio Grande do Sul, v.18, n.4, p. 399-400, jul/2013. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RBAFS/article/view/3162> Acesso em: 16 nov. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Sofrimento psíquico no ambiente de trabalho: pesquisadoras apontam situação epidêmica na Saúde Mental no Brasil. **Conselho Nacional de Saúde – Notícias**, 11 maio 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/maio/sofrimento-psiquico-no-ambiente-de-trabalho-pesquisadoras-apontam-situacao-epidemica-na-saude-mental-no-brasil> . Acesso em: 7 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Brasil registra aumento de suicídios entre 2010 e 2019. 2021. **Ministério da Saúde**: Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/setembro/brasil-registra-aumento-de-suicidios-entre-2010-e-2019>. Acesso em: 15 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fatos e números – saúde mental. **Ministério da Saúde**: Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/fatos-e-numeros/5.SADEMENTALLTIMAVERSO10.10.22.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2025.

BRUCE, C.15 benefícios da corrida (com dicas para iniciantes). **Tua Saúde**, 05 ago. 2025. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-corrida/>. Acesso em: 15 nov. 2025

CASTRO, G. A. D. **A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua**. 2014. 72 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) — Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014. Disponível em:

CHEN, X. *et al.* Depression and health outcomes: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of observational studies. **Journal of Affective Disorders**, v. 362, p. 112-124, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40835677/>. Acesso em: 10 out. 2025.

CÔNSOLI, G. C. M.; MOTTA, B. F. B. Corrida e saúde mental: estudo inicial sobre a relação entre Psicologia do Esporte, saúde mental e corrida. **Cadernos de Psicologia**, v. 5, n. 9, 2023. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/viewFile/3743/2720>. Acesso em 2 nov. 2025.

COSTA, I. S. F.; *et al.* Exercício físico na depressão: benefícios, efeitos fisiológicos e aplicações clínicas. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 33, p. 1–19, 25 ago. 2025. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/20381>. Acesso em: 16 nov. 2025.

CORREA, A. R. *et al.* Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades do Saber**, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150>. Acesso em: 14 nov. 2025.

EUCLIDES, T. H.; BARROS, S. M.; COÊLHO, F. R. Benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida e bem-estar de praticantes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 2, p. 123-134, 2016. Disponível em: <https://cev.org.br/biblioteca/revista-brasileira-de-atividade-fisica-saude-v23-n1-2018/>. Acesso em 16 nov. 2025.

FAULKNER, G.; HEFFERON, K.; MUTRIE, N. **Positive psychology in motion through physical activity**. In: JOSEPH, S. (ed.). *Positive psychology in practice: promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. Hoboken: John Wiley & Sons Inc., 2015. p. 207-222.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 21, n. 3, p. 219–239, 1980. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/2136617>. Acesso em: 16 nov. 2025.

FONSECA, F. S.; *et al.* Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 27, n. 4, p. 189-198, out./dez. 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/340427707_ANALISE_DO_PERFIL_SOCIODEMOGRAFICO_MOTIVOS_DE_ADESAO_ROTINA_DE_TREINAMENTO_E_ACOMPANHAMENTO_PROFISSIONAL_DE_PRATICANTES_DE_CORRIDA_DE_RUA. Acesso em 16 nov. 2025.

GRANAI, A. C.; SILVA, T. C.; SANT'ANA, P. G. Benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão. **Revistas Publicadas FIJ** [S. l.], v. 2, n. 1, 2020. Disponível em: <https://portal.fundacaojau.edu.br:4433/journal/index.php/revistasanteriores/article/view/354>. Acesso em: 16 nov. 2025.

HERNANDEZ, J. A. E; VOSER, R. C. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 718–734, 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/46912>. Acesso em 15 nov. 2025.

Kessler, R. C; *et al.* Estimated Prevalence of and Factors Associated With Clinically Significant Anxiety and Depression Among US Adults During the First Year of the COVID-19 Pandemic. **JAMA network open**, 5(6), e2217223. Disponível em: https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2793361#google_vignette. Acesso em: 15 nov. 2025.

LAZARUS, R. S. *Coping theory and research: Past, present, and future*. *Psychosomatic Medicine*, v. 55, n. 3, p. 234–247, 1993.

LAZAI, E.; *et al.* Influência do exercício aeróbico de intensidade moderada na qualidade do sono: uma revisão narrativa. **Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon**, v. 18, n. 3, p. 101–109, 2020. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/19836>. Acesso em: 16 nov. 2025.

LEITE DE BARROS, M.; *et al.* Corpo em movimento, mente em equilíbrio: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 10, p. 2332–2345, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3916>. Acesso em: 16 nov. 2025.

LIMA, I. A. S.; RIBEIRO, L. C. G.; PRIETO, A. V. Efeitos do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 1479-1494, 18 jan. 2023. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&id=W4318681064>. Acesso em 16 nov. 2025.

LIMA, R. P. **A fantasia de atleta no imaginário de corredores amadores**: análise do papel das marcas esportivas na construção da imagem de participantes de grupos de corrida. São Paulo: Hucitec Editora, 2014.

MARQUEZ, D. X.; *et al.* A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. **Translational Behavioral Medicine**, v. 10, n. 5, p. 1098–1109, 2020. Disponível em: A systematic review of physical activity and quality of life and well-being - PubMed. Acesso em 16 nov. 2025.

MATTHIESEN, S. Q. **Corridas: Atletismo I**. São Paulo: Odysseus, 2007.

MESQUITA, R. M. Atividade Física e Exercícios na Intervenção Terapêutica Complementar da Depressão. **ABRATA**, 2016. Disponível em: <https://www.abrata.org.br/atividade-fisica-e-exercicios-na-intervencao-terapeutica-complementar-da-depressao/>. Acesso em: 05 abr. 2016.

MIZIARA, I. F.; LEMOS, A.; ALVES, T. C. Efeito do aumento no nível de atividade física sobre a ansiedade e depressão em idosas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 37, p. e37176929–e37176929, 31 jul. 2023. Disponível em: <https://cev.org.br/biblioteca/efeito-do-aumento-no-nivel-de-atividade-fisica-sobre-a-ansiedade-e-depressao-em-idosas/>. Acesso em: 2 nov. 2025.

OLIVEIRA, D. V. de *et al.* Estratégias de coping e motivação de praticantes de corrida de rua. **Psicologia Revista**, v. 31, n. 1, p. 138–157, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1399325>. Acesso em: 12 nov. 2025.

OLIVEIRA, J. S.; ALVES, S. F. de S. Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: Revisão integrativa. **REVISTA FOCO**, [S. l.], v. 16, n. 8, p. e1616, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/1616>. Acesso em: 3 nov. 2025.

OLIVEIRA, P. G. de S. *et al.* Passos rumo à vitalidade: os benefícios da corrida de rua na saúde de corredores com histórico de doenças relacionadas ao sedentarismo em Roraima. **Contribuciones**

a las Ciencias Sociales, v. 18, n. 3, p. e16256, 2025. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W4408424040>. Acesso em: 12 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (PAHO/WHO). Mental Health in the Americas: High-Level Fact Sheet. **PAHO/WHO**, Washington, D.C.: 9 jun. 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/sites/default/files/2023-06/fact-sheet-mentalhealth-9june-final.pdf>. Acesso em: 7 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Fact sheet: Nova Agenda de Saúde Mental para as Américas. Washington, D.C.: **OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde**. 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/sites/default/files/2023-06/fact-sheet-mentalhealth-9june-final.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Histórico da pandemia de COVID-19. **OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde**. 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 15 nov. 2025.

PEIXOTO, Evandro Morais. Exercício físico: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos. **Avaliação Psicológica**, v. 20, n. 1, p. 52-60, 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712021000100007&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 7 out. 2025.

PEREIRA, M.; *et al.* A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **SciELO Preprints**, preprint 493, 2020. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/493>. Acesso em: 15 nov. 2025.

POWELL, V. B.; *et al.* Terapia cognitivo-comportamental da depressão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [S. l.], v. 30, supl. 2, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/a04v30s2.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2025.

REN, Fei-Fei *et al.* Effects of aerobic exercise on cognitive function in adults with major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, v. 24, p. 100447, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100447>. Acesso em: 10 out. 2025.

REN, J; *et al.* Exercise for Mental Well-Being: Exploring Neurobiological Mechanisms. **Life**, v. 13, n. 7, p. 1505, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-1729/13/7/1505>. Acesso em: 15 nov. 2025.

ROCHA, A. A. **Motivação à prática regular de ginástica laboral**. 2012. 114 f. Dissertação (Mestrado) — Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

ROCHA, F. L.; HARA, C.; PAPROCKI, J. Doença mental e estigma. **Revista Médica de Minas Gerais, Belo Horizonte**, v. 25, n. 4, p. 590–596, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-774710>. Acesso em: 15 nov. 2025.

RODRIGUES, B. N. D.; *et al.* Neuroplasticidade associada à prática de exercícios físicos aeróbicos: VII Jornada Acadêmica do Curso de Medicina do Centro Universitário Aparício Carvalho. **Revista FIMCA**, v. 9, n. 3, 30 dez. 2022. Disponível em: <https://revistaft.com.br/neuroplasticidade-associada-a-pratica-de-exercicios-fisicos/>. Acesso em 16 nov. 2025.

ROJO, J. R. Corridas de rua, sua história e transformações. *In*: VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte. 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/315824924_CORRIDAS_DE_RUA_SUA_HISTORIA_E_TRANSFORMACOES. Acesso em 15 nov. 2025.

ROTH, B. V. T.; ROSSATO, V. M.; DE ROSSO KRUG, R.; DE ROSSO KRUG, M. Corrida de rua e sua importância na percepção dos praticantes. **Biomotriz**, Cruz Alta, v. 14, n. 3, p. 53-62, 2020. Disponível em: <https://revistaelectronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/226>. Acesso em: 10 out. 2025.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 90-98, 2006.. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637965>. Acesso em: 16 nov. 2025.

SALMON, Philip. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. **Clinical Psychology Review**, v. 21, n. 1, p. 33-61, 2001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11148895/>. Acesso em 16 nov. 2025.

SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108, 19 set. 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/336076060_O_exercicio_fisico_como_auxiliar_no_tratamento_da_depressao. Acesso em 15 nov. 2025.

SCALCO, L. R. A prática da corrida de rua e seus significados: uma leitura antropológica. **Revista Brasileira de Sociologia do Esporte**, v. 9, n. 25, p. 312-355, abr. 2010. Disponível em: <https://www.cchla.ufpb.br/rbse/ScalcoArt.pdf>. Acesso em: 16. nov. 2025.

SENTONE, R.; *et al.* Financiamento estatais e resultados esportivos: o caso do atletismo no Brasil. **Arquivos de Ciências do Esporte**, [S. l.], v. 6, n. 3, 2019. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/aces/article/view/3003>. Acesso em: 16 nov. 2025.

SILVA, G. N. **Os efeitos da corrida de rua na saúde mental: uma abordagem qualitativa**. 2023. 12 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário São José, Rio de Janeiro. Disponível em: <https://saojose.br/wp-content/uploads/2023/12/TCC-II-Gabriel-Nascimento-Da-Silva.pdf>.

SILVA, J.; *et al.* Os benefícios do exercício físico na saúde mental e no declínio cognitivo do idoso: uma revisão integrativa. SMAD. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 19, 23 jun. 2023. Disponível em: <https://revistas.usp.br/smad/article/view/188376>. Acesso em: 2 nov. 2025.

SILVA, N G. J.; *et al.* A influência do exercício físico na saúde mental e bem-estar de indivíduos com depressão ou ansiedade. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 9, p. 2470–2479, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i9.20959>. Acesso em: 16 nov. 2025.

SILVA, P.; *et al.* Benefícios físicos, mentais e sociais da prática de corrida: um estudo qualitativo com corredores amadores. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 3, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/36776/30734>. Acesso em: 15 nov. 2025.

SONG, H. *et al.* Aerobic exercise strategies for anxiety and depression among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Public Health**, v. 13, p. 1555029, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1555029>. Acesso em: 10 out. 2025.

TEIXEIRA, C. M.; *et al.* Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 16, n. 3, p. 55-66, 2016. Disponível em: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278431>. Acesso em 16 nov. 2025.

TOLEDO, M. Com boom no esporte, corridas de rua cresceram 29% em 2024 no Brasil. **CNN Brasil**, 28 ago. 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/lifestyle/com-boom-no-esporte-corridas-de-rua-cresceram-29-em-2024-no-brasil/>. Acesso em: 16 nov. 2025

TOMAZINI, F.; SILVA, E. V. Perfil dos praticantes de corrida de rua de uma assessoria esportiva da cidade de São Paulo: motivos para adesão. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 13, n. 2, p. 135-142, 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/279172688_PERFIL_DOS_PRATICANTES_DE_CORRIDA_DE_RUA_DE_UMA_ASSESSORIA_ESPORTIVA_DA_CIDADE_DE_SAO_PAULO_MOTIVOS_PARA_ADESAO. Acesso em 16 nov. 2025.

TOMAZONI, F. **Fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua**. 2012. 52 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) — Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

VALE, R. M. C.; *et al.* Intervenções por exercício físico e funções cognitivas de idosos: revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 27, 2022.. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14864>. Acesso em 16 nov. 2025.

VERHOEVEN, J. E.; *et al.* Antidepressants or running therapy: Comparing effects on mental and physical health in patients with depression and anxiety disorders. **Journal of Affective Disorders**, v. 329, p. 19–29, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36828150/>. Acesso em: 16 nov. 2025.

VORKAPIC-FERREIRA, C; *et al.* Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 6, p. 495–503, nov./dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/5nzW5gTTWcCTk9r4SD8Hkgf/?lang=pt>. Acesso em: 10 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental Health Atlas 2024**. Geneva: World Health Organization, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240098821>. Acesso em: 15 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health**: strengthening our response. Geneva: World Health Organization, 8 out. 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> . Acesso em: 15 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health**. Geneva: World Health Organization, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>. Acesso em: 7 out. 2025.

ZHANG, S; *et al.* The Effect of Aerobic Exercise on Cognitive Function in People with Alzheimer’s Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 23, p. 15700, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36497772/>. Acesso em 15 nov. 2025.

ZUNTINI, A. C. S.; *et al.* Atividades e Exercícios físicos nos Transtornos Psicológicos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 3, n. 1, p. 97-115, Jan. 2018. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/atividades-e-exercicios-fisico>. Acesso em: 16 nov. 2025.