

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO UNIBRA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUARDO SOUZA DE OLIVEIRA
FÁBIO SIMONTON DE LIMA CORREIA
LUIZ FELIPE DE SOUZA

**Impacto do Treino de Corrida na Diminuição de Sintomas de Ansiedade e
Depressão em Jovens Adultos**

RECIFE
2025

**EDUARDO SOUZA DE OLIVEIRA
FÁBIO SIMONTON DE LIMA CORREIA
LUIZ FELIPE DE SOUZA**

**Impacto do Treino de Corrida na Diminuição de Sintomas de Ansiedade e
Depressão em Jovens Adultos**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA, como requisito
parcial para obtenção do título de
Bacharel em Educação Física

Professor(a) Orientador(a): Profª Me.
Rafhael Moreira

RECIFE
2025

EDUARDO SOUZA DE OLIVEIRA
FÁBIO SIMONTON DE LIMA CORREIA
LUIZ FELIPE DE SOUZA

**IMPACTO DO TREINO DE CORRIDA NA DIMINUIÇÃO DE SINTOMAS DE
ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física

Examinadores:

Rafhael Moreira do Carmo de Oliveira-Orientador

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: __/__/__

Resumo

Ansiedade e depressão são alguns dos transtornos psiquiátricos mais comuns em jovens adultos e se tornaram um desafio para a saúde pública. Psicoterapia e farmacoterapia são relevantes; no entanto, essas intervenções terapêuticas têm limitações no acesso e efeitos colaterais e, portanto, há uma demanda por escolhas de terapia complementar. A corrida de rua, nesse contexto, é uma atividade simples, democrática e econômica que pode proporcionar ganhos fisiológicos, psicológicos e sociais. O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão qualitativa e bibliográfica da literatura, o papel do treinamento de corrida de rua na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em jovens. Foram realizadas buscas nas bases de dados SciELO, PubMed, BVS e Lilacs, com base em textos publicados de 2014 a 2024 em português e inglês. Espera-se que os resultados contribuam para a evidência quanto ao papel benéfico da corrida na regulação de neuroquímicos, autocompetência, sono e adaptação emocional. Os resultados limitados devido à heterogeneidade metodológica entre os estudos e à variação individual na resposta são reconhecidos; no entanto, os resultados sugerem uma contribuição geral para a base de evidências da corrida como uma intervenção preventiva e terapêutica na promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Aeróbico. Corrida. Saúde mental. Qualidade de vida.

Abstract

Anxiety and depression are among the most common psychiatric disorders in young adults and have become a growing challenge for public health. Psychotherapy and pharmacological treatments are important, but both face barriers such as limited accessibility and potential side effects, which has fueled interest in complementary approaches. In this context, street running stands out as a simple, democratic, and affordable activity capable of generating physiological, psychological, and social benefits. The aim of this study was to analyze, through a qualitative and bibliographic literature review, the role of regular street running in reducing symptoms of anxiety and depression among young adults. Searches were conducted in the SciELO, PubMed, BVS, and Lilacs databases, covering publications from 2014 to 2024 in both Portuguese and English. It is expected that the findings will strengthen the evidence for the beneficial role of running in neurochemical regulation, self-competence, sleep quality, and emotional adaptation. Limitations are acknowledged, particularly the methodological diversity among studies and the variability in individual responses; however, overall, the results suggest that running contributes meaningfully to the growing body of evidence supporting it as both a preventive and therapeutic strategy in mental health promotion.

Keywords: Aerobic. Running. Mental health. Quality of life.

Sumário

1. Introdução..... 7

2. Materiais e Métodos 9

3. Desenvolvimento..... 10

4. Conclusão..... 14

5. Referências..... 15

1. Introdução

Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, a ansiedade e a depressão são classificadas como doenças psiquiátricas¹. No caso da ansiedade, os sintomas costumam envolver preocupação constante, apreensão e episódios de pânico sem causa identificável. Esses quadros podem vir acompanhados de manifestações físicas, como palpitações, suor excessivo, tremores, falta de ar e tonturas. A chamada ansiedade generalizada não apenas gera intenso sofrimento, como também pode tornar a rotina da pessoa quase insuportável².

A depressão, por sua vez, caracteriza-se como um transtorno de humor de longa duração, marcado por tristeza persistente e sentimento de desesperança. Entre seus principais sinais estão a anedonia (perda de interesse ou prazer nas atividades do dia a dia), fadiga, dificuldade de concentração em alguns casos, alterações no sono ou no apetite (raramente nos dois ao mesmo tempo) e a presença de pensamentos recorrentes sobre morte ou suicídio. Mesmo com o uso dos medicamentos disponíveis atualmente, escapar desse quadro costuma ser um desafio significativo para os pacientes³.

O tratamento convencional para esses transtornos inclui o uso de psicoterapia, principalmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e intervenções farmacológicas, como inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS) e inibidores da recaptação da serotonina e noradrenalina (IRSN). No entanto, há crescente interesse na incorporação de abordagens complementares que potencializem os efeitos terapêuticos e reduzam a dependência de medicações, especialmente devido aos seus efeitos colaterais. Dentro dessas abordagens, a prática regular de atividades físicas tem sido amplamente estudada como uma ferramenta eficaz no manejo dos sintomas de ansiedade e depressão, em especial a corrida⁴.

Entre os muitos benefícios das corridas de rua, estão também o desenvolvimento da socialização através do contato com outros corredores e a possibilidade de autorrealização através dos resultados obtidos, que proporcionam a superação de crenças limitantes⁵. Torna-se importante perceber o quanto correr faz parte da nossa própria formação como seres humanos, sendo um hábito que remonta às eras da humanidade em que era preciso correr para garantir nossa sobrevivência. Hoje, com o aumento constante das facilidades contemporâneas, a corrida passa a ter outros significados, como no caso desse estudo, em que propomos a corrida como um importante coadjuvante no tratamento de transtornos mentais⁶.

Assim, o problema que orienta esta pesquisa consiste em compreender em que medida a prática regular da corrida de rua pode auxiliar no tratamento da ansiedade e da depressão, considerando tanto os aspectos fisiológicos quanto os psicossociais que influenciam o bem-estar dos indivíduos⁷.

O sedentarismo tem sido um dos fatores que agravam essas condições, pois a falta de atividade física reduz a produção de substâncias essenciais para o equilíbrio emocional. A corrida estimula a liberação de diversos hormônios e neurotransmissores que desempenham um papel fundamental na regulação do humor, na redução do estresse e na melhora da qualidade de vida⁸.

Parte-se da hipótese de que a corrida de rua contribui significativamente para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão por meio da liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, além da melhora da neuroplasticidade e da regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, mecanismos que favorecem maior resiliência ao estresse e melhor qualidade de vida⁹.

A corrida promove diversas adaptações fisiológicas que contribuem diretamente para o aumento da resistência e para o aprimoramento do desempenho físico. Entre os sistemas mais impactados está o cardiorrespiratório. Durante o exercício, a exigência por oxigênio se eleva de forma acentuada, fazendo com que o organismo passe por ajustes significativos. O coração, nesse processo, adapta-se estruturalmente: o ventrículo esquerdo, por exemplo, tende a apresentar maior espessura em sua parede e maior capacidade de ejeção de sangue, garantindo um transporte de oxigênio mais eficiente para os músculos em atividade¹⁰.

A depressão e o transtorno de ansiedade estão cada vez mais presentes entre o grupo dos jovens adultos, que vivem altos níveis de estresse, seja no trabalho, nos estudos ou na vida pessoal. A corrida se apresenta para estes casos como uma alternativa a medicamentos caros e, muitas vezes, com efeitos colaterais importantes, e que permite que os próprios indivíduos cuidem de sua saúde de forma mais natural, humana e agradável⁹.

A relevância deste estudo justifica-se pelo aumento da incidência de ansiedade e depressão em jovens adultos, população que enfrenta elevados níveis de estresse. Além disso, evidencia-se a necessidade de alternativas não farmacológicas que complementem os tratamentos convencionais, diante dos efeitos adversos das medicações disponíveis.

Nesse sentido, a corrida de rua apresenta-se como uma prática acessível, natural e socialmente significativa, capaz de promover benefícios fisiológicos e psicossociais, contribuindo para a saúde mental e para a melhoria da qualidade de vida. Ao investigar a corrida como estratégia terapêutica, este estudo busca ampliar as evidências científicas e fornecer subsídios para práticas de promoção da saúde.

Esse trabalho tem como objetivo geral investigar os efeitos da corrida de rua como estratégia terapêutica no tratamento da ansiedade e da depressão em jovens adultos, analisando seus impactos fisiológicos, psicossociais e na qualidade de vida.

2. Materiais e Métodos

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão de literatura de natureza qualitativa, voltada a compreender sentidos e significados relacionados ao impacto do treino de corrida na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos. Como observa Minayo¹¹, a pesquisa qualitativa volta-se a dimensões da realidade que não podem ser quantificadas, envolvendo crenças, valores e atitudes. Além disso, enquadra-se como pesquisa bibliográfica, que, segundo Gil¹², amplia a visão do pesquisador, permitindo reunir informações dispersas em diferentes estudos e contextos.

O levantamento bibliográfico foi realizado em bases científicas de reconhecida relevância, a fim de garantir credibilidade e amplitude de resultados. As plataformas utilizadas foram SciELO, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Lilacs. Para definir o escopo da busca, adotaram-se critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2014 a 2024; estudos que abordassem diretamente a relação entre corrida (ou exercício aeróbico) e sintomas de ansiedade e depressão; trabalhos disponíveis em língua portuguesa ou inglesa; e artigos originais, acessíveis na íntegra e com disponibilidade gratuita.

De modo complementar, foram também estabelecidos critérios de exclusão, com o objetivo de evitar duplicidades ou materiais pouco relevantes ao tema. Excluíram-se artigos indisponíveis na íntegra, estudos que configurassem revisões de literatura, trabalhos repetidos entre as bases pesquisadas e publicações que não apresentassem relação direta entre corrida de rua, ansiedade e depressão.

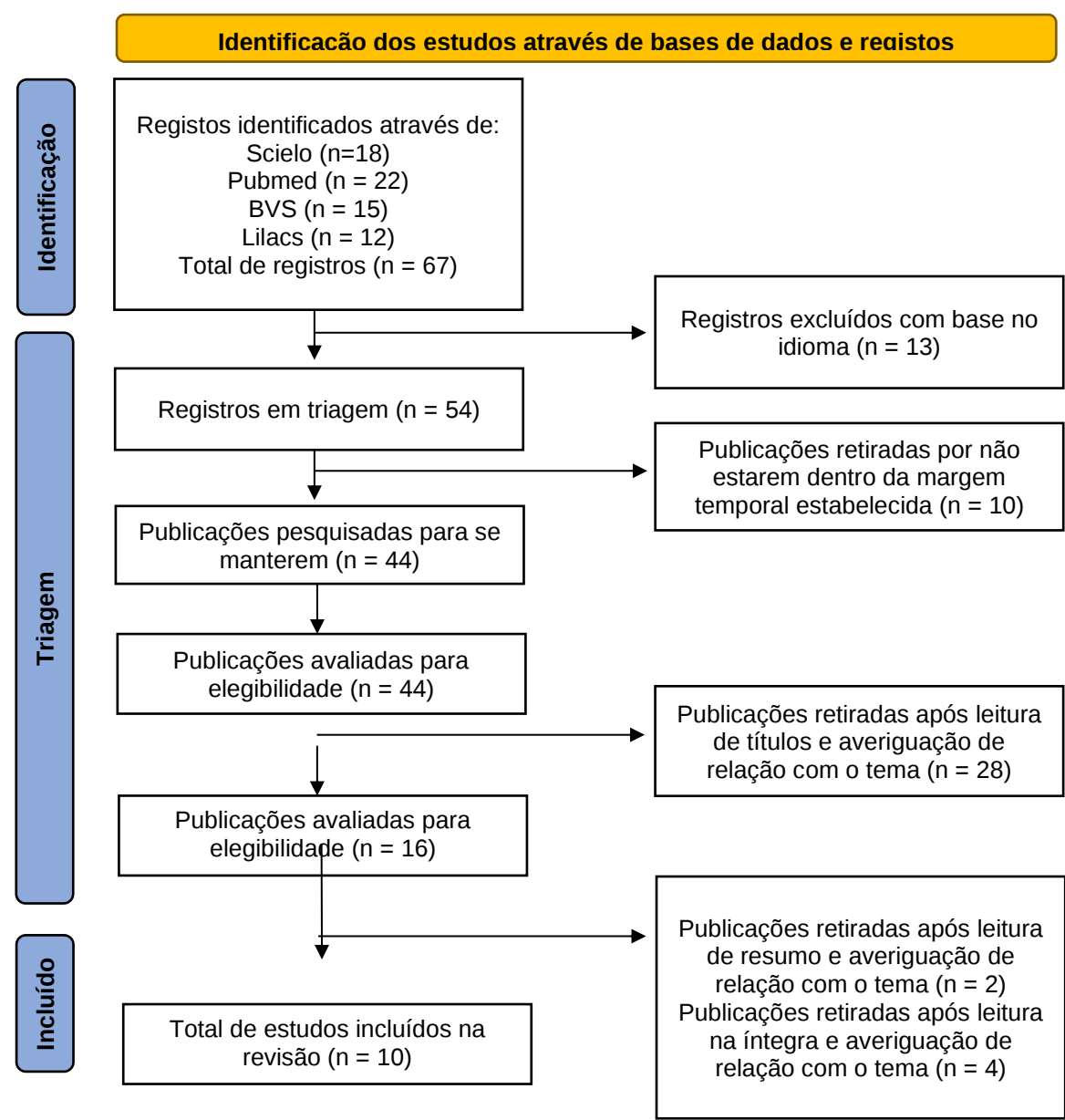
Para a busca dos artigos, foram utilizados os termos aeróbico, corrida, bem-estar e saúde. A combinação entre os descritores foi feita por meio dos operadores booleanos AND e OR, possibilitando maior refinamento na seleção dos estudos, de modo a aproximar os resultados ao foco da investigação. Os artigos foram buscados em português e inglês, línguas predominantes nas publicações disponíveis nas plataformas selecionadas, o que garantiu maior abrangência nacional e internacional.

O processo de levantamento, seleção, análise crítica dos artigos e elaboração do presente trabalho ocorreu no período de fevereiro de 2025 a novembro de 2025.

3. Desenvolvimento

A Figura 1 apresenta o Fluxograma de Busca dos Trabalhos, elaborado com base nas diretrizes do protocolo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Este diagrama ilustra, de forma transparente e detalhada, todo o percurso metodológico de identificação, triagem e elegibilidade dos artigos que compuseram esta revisão.

Figura 1. Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



O **Quadro 1** sintetiza os 10 artigos selecionados para a pesquisa, focados na intersecção entre saúde mental e exercício físico, com destaque para a corrida de rua. A tabela detalha para cada artigo o Autor(es), Título, Objetivo, Amostra, Métodos e Resultados mais relevantes. Os estudos se dividem em duas grandes vertentes: a análise da prevalência e fatores associados à ansiedade e depressão (especialmente em universitários) e a investigação dos benefícios da corrida de rua para a saúde mental (redução de sintomas ansiosos/depressivos, melhora da qualidade de vida e motivação). Essa organização oferece um panorama rápido das evidências científicas que sustentam a discussão da pesquisa.

Quadro 1 – Síntese dos artigos selecionados

Autor(es)	Título	Objetivo	Amostra	Métodos	Resultados
Martins et al.	Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse:	Validar propriedades psicométricas da escala	Estudantes universitários	Estudo psicométrico (análise estatística	Alta prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse; validação

	propriedades psicométricas e prevalência dos sintomas	DASS-21 e estimar prevalência de sintomas em jovens adultos	rios brasileiros	da DASS-21)	da escala para uso no Brasil
Correa et al.	Exercício físico e transtornos de ansiedade e depressão	Analisar a influência do exercício físico nos transtornos de ansiedade e depressão	Revisão de literatura	Revisão bibliográfica	Exercícios físicos reduzem sintomas ansiosos e depressivos e aumentam disposição geral
Barbosa et al.	Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários	Investigar a relação entre ansiedade, depressão e uso de substâncias psicoativas em universitários	Universitários usuários de substâncias psicoativas	Estudo transversal com questionários	O uso de substâncias psicoativas aumenta vulnerabilidade psíquica em universitários
Batista et al.	Fatores motivacionais para a prática de corrida de rua	Identificar fatores motivacionais para adesão à corrida de rua	Corredores de rua (participantes de eventos e grupos)	Questionário aplicado a corredores	Adesão motivada por bem-estar, superação pessoal e socialização
Freitas MB; Sedorko CM	Os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de seus praticantes	Avaliar os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de praticantes	Praticantes de corrida de rua	Revisão e análise de evidências empíricas	Corrida melhora autoestima, equilíbrio emocional e qualidade de vida
Cônsilli GCM; Motta BFB	Corrida e saúde mental: estudo inicial sobre a relação entre psicologia do esporte, saúde mental e corrida	Explorar a relação entre corrida, psicologia do esporte e saúde mental	Corredores iniciantes e regulares	Estudo exploratório qualitativo	Corrida ajuda a estruturar rotinas e estratégias de enfrentamento psicológico
Araújo et al.	As respostas da corrida de rua na ansiedade, estresse e depressão	Avaliar os efeitos da corrida de rua na ansiedade, estresse e depressão	Indivíduos praticantes de corrida de rua	Estudo experimental observacional	Redução de cortisol, melhora do sono e diminuição de sintomas ansiosos/depressivos
Granai et al.	Benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão	Investigar os benefícios da corrida em indivíduos diagnosticados com depressão	Indivíduos com diagnóstico de depressão	Revisão e relato de casos clínicos	Corrida estimula liberação de serotonina, dopamina e endorfinas, reduzindo recaídas
Andres LR	Efeitos do treino de força na economia de corrida: mecanismos e	Analisar os efeitos do treino de força na economia de corrida e	Atletas e praticantes de corrida com	Revisão de literatura científica	Treino de força melhora economia de corrida e eficiência cardiorrespiratória

	adaptações fisiológicas	adaptações fisiológicas	treino de força		
Souza et al.	Corrida de rua: uma perspectiva à saúde e lazer	Compreender a corrida de rua como prática voltada à saúde e lazer	Praticante s de corrida de rua em contexto social amplo	Estudo qualitativo e revisão bibliográfica	Corrida de rua acessível, democrática e promotora de integração social e saúde

Fonte: Autores, 2025

Ao analisar os estudos revisados, percebe-se que todos convergem na valorização da corrida de rua como recurso associado à promoção da saúde mental, mas cada um o faz a partir de perspectivas distintas. Martins et al.² trazem um dado de partida essencial: a alta prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em jovens adultos. Esse achado serve de pano de fundo para a compreensão da relevância dos demais trabalhos. No entanto, se Martins et al.² enfatizam o diagnóstico e a mensuração de sintomas, Correa et al.³ avançam para a dimensão prática, demonstrando que o exercício aeróbico, especialmente a corrida, pode atuar na redução significativa desses sintomas. A articulação entre esses dois estudos é evidente: enquanto o primeiro revela a extensão do problema, o segundo sugere caminhos de enfrentamento, ainda que ambos não aprofundem aspectos sociais e motivacionais que sustentam a adesão à prática.

É nesse ponto que Barbosa, Asfora e Moura⁴ oferecem um contraponto importante. Seu estudo, voltado ao uso de substâncias psicoativas em jovens universitários, mostra que a ausência de práticas saudáveis, como o esporte, aumenta a vulnerabilidade psíquica. Embora não tratem diretamente da corrida, esses resultados reforçam os achados de Correa et al.³ e ampliam a reflexão: não basta indicar a atividade física como recomendação clínica, é preciso compreender os contextos de risco em que os jovens estão inseridos e como a corrida pode se consolidar como estratégia de substituição a comportamentos nocivos. Assim, a relação entre os estudos sugere que a corrida não é apenas “mais uma opção” de lazer ou condicionamento, mas pode ser interpretada como elemento preventivo contra padrões de adoecimento vinculados ao uso de drogas e ao isolamento social.

Essa compreensão se aprofunda quando confrontamos os trabalhos de Batista et al.⁵ e Freitas e Sedorko⁶. Ambos dialogam diretamente com a motivação para correr, mas em dimensões complementares. Enquanto Batista et al.⁵ mostram que a adesão está ligada à superação pessoal, autorrealização e pertencimento a grupos, Freitas e Sedorko⁶ revelam como esses fatores se traduzem em melhora da qualidade de vida, da autoestima e do equilíbrio emocional. A crítica que emerge dessa comparação é que ainda carecemos de estudos longitudinais que avaliem se tais fatores motivacionais se mantêm ao longo do tempo ou se se diluem diante de barreiras práticas, como lesões, sobrecarga de estudos ou falta de incentivo social. A força dos achados é clara, mas também evidenciam a fragilidade da corrida enquanto estratégia isolada, sem apoio institucional ou comunitário.

A perspectiva de Cônsilli e Motta⁷ adiciona outra camada ao debate, ao destacar que a corrida estrutura rotinas e fortalece estratégias de enfrentamento. Esse resultado contrasta com os de Araújo et al.⁸, que se concentram nos efeitos fisiológicos, como a redução do cortisol e a melhora do sono. Embora enfoquem dimensões distintas, ambos apontam para uma mesma direção: a corrida atua tanto pela via biológica quanto pela psicológica, e os ganhos de um nível potencializam o outro. Todavia, a literatura revisada mostra uma tendência a separar essas dimensões, analisando ora os mecanismos fisiológicos, ora os sociais e psicológicos, sem grande integração entre eles. A crítica, portanto, reside na necessidade de estudos que compreendam a corrida como prática interdisciplinar, cuja eficácia depende de múltiplos fatores que não podem ser avaliados isoladamente.

Granai, Silva e Sant’Ana⁹ avançam na explicação neuroquímica, mostrando que a corrida promove liberação de serotonina, dopamina e endorfinas, neurotransmissores diretamente ligados ao humor. Esse dado corrobora, no nível biológico, o que Freitas e Sedorko⁶ e Batista et al.⁵ já haviam apontado no nível

subjetivo: a corrida melhora a autoestima, o prazer e a sensação de conquista. Aqui se observa uma complementaridade rara entre a dimensão fisiológica e a psicológica. No entanto, surge uma limitação metodológica: os estudos neuroquímicos, em geral, medem efeitos de curto prazo, deixando em aberto se tais alterações se mantêm em longo prazo, especialmente em indivíduos cronicamente deprimidos.

Nesse mesmo campo da fisiologia, Andres¹⁰ oferece uma perspectiva distinta ao analisar adaptações estruturais do sistema cardiorrespiratório. Embora seu foco seja o desempenho físico e a economia de corrida, os efeitos descritos — como maior eficiência no transporte de oxigênio e aumento da capacidade de ejeção do ventrículo esquerdo — dialogam indiretamente com a saúde mental. Um corpo mais resistente tende a favorecer maior disposição e autoconfiança, ampliando os recursos subjetivos para enfrentar a ansiedade e a depressão. A limitação aqui é que o estudo não relaciona explicitamente esses ganhos fisiológicos ao bem-estar psicológico, deixando ao leitor a tarefa de estabelecer a conexão, o que enfraquece a aplicabilidade direta dos resultados no campo da saúde mental.

Souza et al.¹³ ampliam o debate ao situar a corrida de rua como prática que combina saúde e lazer, reforçando seu caráter democrático e acessível. O contraste entre a dimensão comunitária descrita por esses autores e os achados mais fisiológicos de Andres¹⁰ evidencia que a corrida não deve ser entendida apenas como treino de rendimento, mas como prática social e cultural capaz de integrar diferentes dimensões do bem-estar.

Ao integrar esses resultados com recomendações de órgãos internacionais, percebe-se que a literatura científica encontra respaldo em políticas públicas globais e nacionais. As Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS)¹⁴ recomendam que adultos pratiquem entre 150 a 300 minutos semanais de atividade moderada ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, com efeitos diretos na redução de sintomas ansiosos e depressivos. Esse documento é reforçado por outra publicação da OMS¹⁵, que destaca que “qualquer movimento é melhor do que a inatividade”, validando cientificamente o impacto positivo mesmo de corridas curtas e regulares. No Brasil, o Ministério da Saúde¹⁶ formalizou essas recomendações em guia oficial, reconhecendo a corrida de rua como prática de baixo custo e de alta aplicabilidade social, especialmente em populações com menor acesso a tratamentos formais de saúde mental. A presença dessas diretrizes fortalece o argumento de que a corrida não é apenas uma prática individual, mas também questão de saúde pública, devendo ser incentivada por políticas que garantam infraestrutura urbana, campanhas educativas e acesso equitativo.

Em síntese, a literatura revisada mostra que a corrida de rua contribui de forma ampla para a saúde mental, mas o faz a partir de recortes distintos: diagnóstico e prevalência², eficácia do exercício³, riscos do não enfrentamento⁴, fatores motivacionais⁵, qualidade de vida⁶, estruturação psicológica⁷, regulação fisiológica⁸, alterações neuroquímicas⁹, adaptações cardiorrespiratórias¹⁰, integração saúde-lazer¹³ e recomendações oficiais¹⁴⁻¹⁶. Essa diversidade de enfoques fortalece a corrida como prática integradora, mas também evidencia lacunas: faltam estudos longitudinais que comprovem a manutenção dos efeitos em longo prazo; há uma fragmentação entre abordagens biológicas, psicológicas e sociais; e permanece subexplorada a articulação entre corrida, saúde mental e políticas públicas em contextos de vulnerabilidade. Portanto, a corrida de rua deve ser compreendida não como solução isolada, mas como recurso interdisciplinar e coletivo, cujo potencial terapêutico depende da integração entre ciência, prática clínica e estratégias de saúde pública.

4. Conclusão

A presente revisão de literatura permitiu constatar que a prática regular da corrida de rua exerce efeitos positivos e multidimensionais sobre a saúde mental de jovens adultos, configurando-se como uma estratégia terapêutica relevante no manejo da ansiedade e da depressão. Os estudos analisados apontam que a corrida promove importantes adaptações fisiológicas, como melhora da eficiência cardiorrespiratória, redução dos níveis de cortisol e estímulo à liberação de neurotransmissores associados ao prazer e à regulação do humor, como serotonina, dopamina e endorfinas. Tais mecanismos contribuem diretamente para a diminuição de sintomas depressivos e ansiosos, fortalecendo a capacidade de enfrentamento ao estresse e favorecendo o equilíbrio emocional.

No campo psicossocial, as evidências destacam que a corrida estimula a socialização, o senso de pertencimento e a autorrealização, reforçando a autoestima e a percepção de competência pessoal. Além dos benefícios biológicos, a prática é também uma via de integração social e de promoção do lazer, o que amplia seu potencial terapêutico e preventivo. A adesão à corrida, motivada por fatores como bem-estar e superação pessoal, reflete o poder transformador do exercício sobre a saúde mental e a qualidade de vida.

Ainda que a literatura revele limitações metodológicas e a necessidade de estudos longitudinais que consolidem a manutenção dos efeitos em longo prazo, o conjunto das evidências sustenta que a corrida de rua atua de forma integrada entre os domínios fisiológico, psicológico e social, configurando-se como uma intervenção acessível, democrática e de baixo custo. Assim, o estudo reafirma o valor da corrida não apenas como prática esportiva, mas como ferramenta complementar de promoção da saúde mental, capaz de contribuir para a prevenção e o tratamento da ansiedade e da depressão em jovens adultos, promovendo maior equilíbrio, vitalidade e qualidade de vida.

5. Referências

1. American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5ª ed. rev. Porto Alegre: Artmed; 2023.
2. Martins BG, et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. J Bras Psiquiatr. 2019;68:32-41.
3. Correa AR, Santos D, Carvalho J, Silva F. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. Rev Faculdades do Saber [Internet]. 2022 [citado 2025 set. 2];7(14):1072-8. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150>
4. Barbosa LNF, Asfora GCA, Moura MC. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. SMAD Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas (Ed. Port.). 2020;16(1):1-8. Disponível em: <https://revistas.usp.br/smad/article/view/167093>. Acesso em: 2 set. 2025.
5. Batista MGC, et al. Fatores motivacionais para a prática de corrida de rua. RENEF. 2022;13(19):49-60.
6. Freitas MB, Sedorko CM. Os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de seus praticantes. Biomotriz. 2021;15(1):306-16.
7. Cònsilli GCM, Motta BFB. Corrida e saúde mental: estudo inicial sobre a relação entre psicologia do esporte, saúde mental e corrida. Cad Psicol. 2023;5(9).
8. Araújo MC, et al. As respostas da corrida de rua na ansiedade, estresse e depressão. RBPFX Rev Bras Prescrição Fisiol Exerc. 2021;15(98):460-6.
9. Granai AC, Silva TC, Sant'ana PG. Benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão. Revistas Publicadas FIJ. 2020;2(1).
10. Andres LR. Efeitos do treino de força na economia de corrida: mecanismos e adaptações fisiológicas. Rev Científica Acertte. 2025;5(2):e52218-e52218.
11. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 12ª ed. São Paulo: Hucitec; 2010.
12. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 5ª ed. São Paulo: Atlas; 2010.
13. Souza GO, Silva UN, Oliveira CA, Ribeiro DSS. Corrida de rua: uma perspectiva à saúde e lazer. Rev Multidisciplinar Nordeste Mineiro. 2022;2(1):1–6.
14. Organização Mundial da Saúde. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário [Internet]. Washington, DC: Organização Pan-Americana da Saúde; 2020 [citado 2025 set. 2]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>
15. Organização Mundial da Saúde. Atividade física [Internet]. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2023 [citado 2025 set. 2]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/atividade-fisica>
16. Brasil. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2021 [citado 2025 set. 2]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/julho/ministerio-da-saude-lanca-o-primeiro-guia-para-promocao-de-atividade-fisica-no-pais>