

Impactos da corrida na Saúde Mental: um estudo qualitativo

Impacts of running on Mental Health: a qualitative study

Impactos de correr en la Salud Mental: un estudio cualitativo

Recebido: 20/10/2022 | Revisado: 29/10/2022 | Aceitado: 02/11/2022 | Publicado: 08/11/2022

Betania Costa Gomes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9211-8425>

Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão, Brasil

E-mail: betaniagomesz20@gmail.com

Silvana Ferreira de Sousa Alves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3140-5313>

Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão, Brasil

E-mail: silvanapsi@outlook.com

Resumo

Abordar a importância da corrida como estratégia de prevenção e promoção da saúde mental é de grande relevância devido ao grande quantitativo de pessoas com transtornos mentais. O presente estudo tem o objetivo de evidenciar os impactos da corrida na promoção da saúde mental de indivíduos corredores através dos relatos desses sujeitos. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória, descritiva, de natureza analítica. Para coleta de dados foram realizadas entrevistas semiestruturadas, os critérios de inclusão utilizados foram, que praticam o esporte regularmente a mais de 1 ano, com faixa etária de 24 a 65 anos e a livre vontade de participar da pesquisa. Os dados foram submetidos à análise de conteúdo na modalidade temática de Minayo, que compreende: ordenação, classificação e análise final dos dados. Após análise do material empírico foi possível identificar os principais transtornos mentais relatados pelos corredores e os impactos da corrida na saúde mental. Entre os participantes da pesquisa, a maioria relatou que sente ou já sentiu algum sintoma de ansiedade e/ou depressão. No que se refere aos impactos na saúde mental depois da corrida, 100% dos participantes relataram grandes mudanças, como a redução ou desaparecimento dos sintomas de transtornos mentais. Os participantes também relataram impactos positivos na autoestima, busca por hábitos mais saudáveis, além da disciplina, maior produtividade, bem-estar físico e emocional e melhora do sono, do humor etc. Conclui-se que a prática da corrida gera grandes impactos na saúde mental de indivíduos corredores retratando-a como estratégia de prevenção e promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental; Corrida; Exercício físico.

Abstract

Addressing the importance of running as a prevention and promotion strategy mental health is of great relevance due to the large number of people with mental disorders. The present study aims to highlight the impacts of running in promoting of the mental health of runners through the reports of these subjects. It is a qualitative, exploratory, descriptive, analytical research. For data collection, semi structured interviews were carried out, the inclusion criteria used were, who practice the sport regularly for more than 1 year, aged between 24 and 65 years and the free will to participate in the survey. The data were submitted to content analysis in the modality Minayo's theme, which comprises: ordering, classification and final analysis of the data. After analysis of the empirical material, it was possible to identify the main mental disorders reported by runners and the impacts of running on mental health. Among the research participants, the majority reported that they feel or have already felt some symptoms of anxiety and/or depression. in what if regarding the mental health impacts after the race, 100% of the participants reported major changes, such as the reduction or disappearance of symptoms of mental disorders. Participants also reported positive impacts on self-esteem, search for more health, in addition to discipline, greater productivity, physical and emotional well-being and improved sleep, mood etc. It is concluded that the practice of running generates great impacts on mental health of runners portraying it as a prevention and health promotion strategy mental.

Keywords: Mental health; Running; Physical exercise.

Resumen

Abordar la importancia de correr como estrategia de prevención y promoción la salud mental es de gran relevancia debido a la gran cantidad de personas con trastornos mentales. El presente estudio tiene como objetivo resaltar los impactos de correr en la promoción de la salud mental de los corredores a través de los informes de estos sujetos. Es un investigación cualitativa, exploratoria, descriptiva, analítica. Para la recopilación de datos, se realizaron entrevistas semiestructuradas, los criterios de inclusión utilizados fueron, que practican el deporte regularmente por más de 1 año, edad entre 24 y 65 años y el libre albedrío para participar en la encuesta. Los datos fueron sometidos al análisis de

contenido en la modalidad el tema de Minayo, que comprende: ordenamiento, clasificación y análisis final de los datos. Después análisis del material empírico, fue posible identificar los principales trastornos mentales reportados los corredores y los impactos de correr en la salud mental. Entre los participantes de la investigación, la mayoría informó que siente o ya ha sentido algún síntoma de ansiedad y/o depresión. En que si en cuanto a los impactos en la salud mental después de la carrera, el 100% de los participantes informaron cambios importantes, como la reducción o desaparición de los síntomas de los trastornos mentales. Los participantes también informaron impactos positivos en la autoestima, busque más salud, además de disciplina, mayor productividad, bienestar físico y emocional y mejora sueño, estado de ánimo, etc. Se concluye que la práctica de correr genera grandes impactos en la salud mental de corredores que lo presentan como una estrategia de prevención y promoción de la salud mental.

Palabras clave: Salud mental; Correr; Ejercicio físico.

1. Introdução

A corrida é uma ação corporal humana, utilizada desde os povos antigos com o intuito de sobrevivência. Atividades como a caça e a fuga de predadores eram comuns para essas populações antigas. Ao longo do tempo, o “correr” evoluiu e obrigou estes povos a desempenharem movimentos mais rápidos a fim de obterem melhores resultados em suas tarefas diárias (Albuquerque *et al.*, 2018).

A procura pela corrida vem aumentando cada vez mais. Segundo algumas pesquisas, mais de 4 milhões de brasileiros correm regularmente, com um aumento de 30% a cada ano. Justificando, assim, esse crescimento impressionante, vários são os motivos para quem quer iniciar e para quem já corre permanecer correndo. Alguns deles são as facilidades, as vantagens e os benefícios que a corrida trás para os mesmos (Castro, 2014).

Uma pesquisa realizada por Lima (2007) mostra que a corrida, na visão dos atletas pesquisados, consegue desempenhar esta dupla função de ser, ao mesmo tempo, uma “válvula de escape” e uma fonte de energia. No entanto, destacam que a corrida tem diferenciais relevantes, como poder ser realizada ao ar livre, em contato com a natureza, e conseguir disponibilizar tanto momentos de integração com outras pessoas quanto momentos mais individuais e solitários.

Blumenthal *et al.* (2007) sugeriu também que o exercício aeróbico regular reduz sintomas associados a diferentes transtornos mentais e doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson. Outros estudos demonstraram que altos níveis de atividade física estão associados a níveis mais elevados de qualidade de vida entre indivíduos saudáveis e acometidos por diferentes transtornos mentais (Duzel, *et al.* 2016).

O exercício aeróbico também tem sido relacionado a melhorias cognitivas em jovens e idosos. Estudos propuseram que o exercício aeróbico protege o cérebro contra a demência ou retarda o declínio cognitivo relacionado à idade (Chaddock, 2010). A corrida também produz o sentimento de prazer, a sensação de bem-estar, o controle do estresse e a superação de limites, que estão relacionados com os elementos psicológicos e surgem como fatores motivacionais para a procura da corrida de rua pelos indivíduos. Além destes, os eventos sociais e culturais parecem ser de grande importância para os praticantes que buscam aderir à corrida de rua (Albuquerque, 2018).

Lee *et al.* (2017) aponta o papel da corrida na promoção da saúde, na prevenção de inúmeras doenças e no aumento da expectativa de vida e longevidade de seus praticantes. Quando comparados com não corredores, os adeptos têm 30- 45% menor risco na taxa de mortalidade para todas as doenças, após o ajuste para o gênero e idade. Lee *et al.* (2017) ainda enfatiza que a corrida tem um potente efeito protetor nas duas principais causas de morte no mundo: as doenças cardiovasculares e o câncer, com uma redução respectiva de 30-75% e de 30-50 % no risco de mortalidade associada a estas doenças.

Perante o exposto, o objetivo do presente trabalho é evidenciar os impactos da corrida na promoção da saúde mental de indivíduos corredores. Compreender como proporciona bem-estar físico, mental e psicológico para que seja instrumento de promoção e prevenção a saúde mental.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de método exploratório descritivo com uma abordagem qualitativa. Segundo Gil (2002, p.41) pesquisas exploratórias têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses, inclui levantamento bibliográfico e entrevistas. O mesmo autor (p. 42), ressalta que o estudo descritivo tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno.

A pesquisa foi realizada com 8 (oito) corredores de ambos os sexos. Como critérios de inclusão para o desenvolvimento da pesquisa qualitativa foram considerados os corredores que praticam o esporte regularmente e correm a mais de 1 ano, com faixa etária de 24 a 65 anos e a livre vontade de participar da pesquisa. Já os preceitos adotados como critério de exclusão foram corredores com idades inferiores aos 24 anos e superior a 65 anos, que correm a menos de 1 ano ou que não correm regularmente.

No que concerne ao recrutamento, o convite para a entrevista foi realizado individualmente a cada participante via redes sociais. Após o aceite de participação do estudo, as entrevistas foram realizadas conforme a disponibilidade das participantes, no mês de setembro de 2022.

Foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturado com 9 questões. As questões que nortearam a entrevista foram elaboradas pelos próprios pesquisadores. Também foi feita a aplicação de um questionário sócio demográfico para caracterização da amostra. A coleta de dados foi realizada com os participantes via *Whatsapp* por meio de texto e áudio. Os dados foram submetidos à análise de conteúdo na modalidade temática que segundo Minayo (2014), compreende: ordenação, classificação e análise final dos dados.

Na etapa de ordenação de dados, foi realizada a transcrição do material empírico. Esta fase possibilitou uma visão geral do que foi descoberto. Na etapa seguinte, realizou-se a classificação de dados, iniciando-se pela leitura minuciosa de cada entrevista, registrando as impressões iniciais e realizando a análise cuidadosa dos registros e o processo classificatório, com a identificação das estruturas de relevância. A análise final possibilitou uma análise crítica e minuciosa sobre o material coletado.

Foram atendidos os aspectos éticos da pesquisa com seres humanos em instituições do SUS que constam na Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa sob o CAAE nº. 60787022.8.0000.8707, tendo sido aprovado sob o Parecer nº 5.622.031. Os participantes foram identificados por letras e números, participante 1 (p1, p2, p3...).

3. Resultados

A amostra foi composta por 8 indivíduos, sendo 3 do sexo feminino e 5 do sexo masculino. A média de idade dos participantes foi entre 24 a 48 anos. Entre eles, 3 (três) correm a pouco mais de 1 (um) ano, 2 (dois) participantes correm há mais de uma década, 2 (dois) há 6 (seis) anos e 1 (um) há 7 (sete) anos.

Quanto ao nível de escolaridade, 2 (dois) dos participantes possuem o ensino médio completo, 2 (dois) ensino superior completo, 2 estudantes cursando o ensino superior, 1(um) com pós-graduação e 1(um) que não conseguiu concluir a graduação. Demonstrando esses resultados em percentuais, temos: 25% dos participantes são apenas estudantes e 75% trabalhadores. O estado civil dos participantes foram, 4 (quatro) solteiros, 3 (três) casados e 1 (um) divorciado, sendo que desse quantitativo, 37,5% deles possuem filhos.

Entre os 8 participantes da pesquisa, a maioria relatou que sente ou já sentiu algum sintoma de ansiedade e/ou depressão. O transtorno de ansiedade foi citado por 75% dos corredores e a depressão citada por 50% deles. No que se refere aos impactos na saúde mental depois da corrida, 100% dos participantes relataram grandes mudanças que vão desde a redução ou desaparecimento dos sintomas de transtornos mentais. 50% deles relataram impactos positivos na autoestima e todos os

corredores citaram o estímulo na busca hábitos mais saudáveis, além da disciplina, maior produtividade, bem-estar físico e emocional e melhora do sono, do humor etc.

4. Discussão

Durante a análise do material empírico emergiram duas áreas temáticas principais: os principais transtornos mentais relatados pelos corredores e os impactos da corrida na saúde mental. Quanto aos principais transtornos mentais relatados pelos corredores, 100% dos participantes afirmaram que sentem ou já sentiram algum sintoma de ansiedade, depressão ou outros sintomas de adoecimento psicológico e exaustão emocional.

Entre os transtornos mais citados estão a ansiedade e a depressão, sendo 75% os participantes que encaram ou já encararam o transtorno de ansiedade em algum momento da vida, conforme os relatos: “*Sintoma de ansiedade eu tive antes da corrida eu estava muito ansioso, mas justamente devido ao uso de drogas*” (p1); “[...] *Faço tratamento para ansiedade generalizada e síndrome do pânico*” (p4); “*Eu tenho um trauma de quase morte por conta de um infarto que sofri, isso me desencadear ansiedade tal que me deixava sem ar [...]*” (p5); “*Já senti, ansiedade e depressão após o COVID-19*” (p6); “*Senti ansiedade e início de depressão, coisa que nunca mais quero sentir, é terrível*” (p7).

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que a prevalência mundial do transtorno de ansiedade (TA) é de 3,6%. No continente americano esse transtorno mental alcança maiores proporções e atinge 5,6% da população, com destaque para o Brasil, onde o TA está presente em 9,3% da população, possuindo o maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo.

No que concerne a depressão, foi relatada por 50% dos participantes. Um Relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que o número de casos de depressão aumentou 18% entre 2005 e 2015: são 322 milhões de pessoas em todo o mundo, a maioria mulheres. No Brasil, a depressão atinge 11,5 milhões de pessoas (5,8% da população). É o que fica perceptível na fala do participante 8 quando cita depressão após enfrentar um processo de divórcio: “[...] *era uma tristeza, uma solidão que eu pensava muitas coisas ruins e uma delas era tirar a própria vida[...] queria me isolar, não tinha iniciativa para fazer nada, eu achei que não resistiria*” (p8).

No que se refere aos principais motivos que levaram os participantes a procurar a corrida está a perda de peso: “*Um dos motivos que resolvi correr foi para emagrecer, eu pesava 94 kg*” (p1); “*Primeiramente comecei a correr para perder peso [...]*” (p2). Masters, et al (1973), realizaram um estudo que contou com uma amostra de 482 corredores, com uma média de idades de 37,5 anos, em que 80% eram homens e 20% mulheres. No fim, acabaram por agrupar os motivos em quatro categorias, os motivos psicológicos (inclui coping psicológico, autoestima e significado de vida), os motivos de saúde física (inclui orientação para a saúde em geral e preocupações com o peso), os motivos sociais (inclui filiação e reconhecimento) e os motivos de realização (inclui a competição e a realização pessoal).

Outros motivos citados pelos participantes foi o convite de amigos ou familiares, a fuga de algum problema e até mesmo indicação médica: “*Após ter infartado, meu cardiologista me indicou a corrida [...] quando comentei isso com minha psicóloga ela me disse que a corrida também me ajudaria com a ansiedade[...]* outro motivo é a estética (p5); ” “[...] *comecei na corrida através de uma amiga em 2017*” (p7); “[...] *uma irmã minha já corria e sempre me convidava. Eu queria começar a fazer algo diferente, uma atividade física para fugir um pouco de alguns problemas [...]* então aceitei” (p8).

Estudos realizados por Tjelta et al. (2017) Perić et al. (2017) Nowak, (2013) e Kruger e Saayman, (2013) afirmam que os motivos considerados mais importantes estão relacionados com a saúde (importância para a sua saúde física e psicológica, saúde no geral, melhoria da condição física, devido a outros problemas de saúde). “*Hoje o que me motiva sair para correr é muito mais que manter uma vida saudável, [...] amo a sensação que me proporciona, eu me vivo, energizado, feliz e mais disposto para as atividades diárias*” (p2); “*O que me motiva a correr permanentemente é ter saúde e um estilo de vida melhor, encontrar*

os amigos, ter foco e não desistir dos meus objetivos. Me faz muito bem, quando corro esqueço os problemas do trabalho, de casa... relaxo” (p4).

Para Salgado *et al.* (2006) a busca pela prática da corrida de rua ocorre por diferentes motivos, que envolvem desde a promoção à saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna, o combate a males psíquicos como a depressão e a busca por atividades prazerosas ou competitivas. *“Como fui notando melhoras fui me motivando a correr cada vez mais, comecei a ter mais disposição. No início sinto muito cansaço físico e quero desistir, depois o corpo passa a se adaptar ao ritmo (p8).*

Por mais que no início seja difícil manter a disciplina e a resistência, conforme a corrida foi fazendo parte da rotina dos participantes os mesmos puderam perceber o misto de sentimentos e sensações que o esporte proporciona trazendo bem-estar e satisfação. O que foi percebido muito fortemente nas falas dos corredores: *“Quando corro me sinto livre, leve e abençoado por Deus, é por amor “ (p1); “ Quando corro sinto uma sensação de bem-estar, saciedade, alegria e empolgação[...]. Nos primeiros minutos é meio dolorido, depois desse tempo o corpo já esqueceu e assim mantém a resistência na corrida “ (p6); “Quando consegui fazer meu primeiro km correndo sem parar isso me deu uma satisfação incomum, foi aí que percebi o quão bem a corrida me faz. Quando corro sinto tranquilidade, a corrida me acalma “(p5).* De maneira especial, atividades físicas leves ou moderadas (esforços entre 40 a 60% da capacidade máxima individual, como numa caminhada normal) podem representar uma forma de promover um maior relaxamento corporal, reduzindo a tensão (Nanhas, 2017).

Além da busca pela saúde e um estilo de vida mais saudável, a corrida já se tornou um hábito na vida dos participantes. Correr é um momento de refúgio, felicidade, paz e liberdade. Depois da corrida a sensação é de gratidão e dever cumprido. *“ Se tornou um hábito para mim, se eu não correr durante o dia falta alguma coisa e eu me sinto incompleta. Quando tenho um dia ruim eu sinto que preciso correr e quando corro é renovador para mim” (p3); “é onde coloco minha cabeça em ordem, é uma felicidade tão grande que sinto, uma sessão de dever cumprido, leveza e paz interior “ (p7).* A corrida melhora a saúde emocional e cognitiva: redução do estresse, da depressão, melhoria da ansiedade e do humor, liberação da endorfina etc. Melhora na saúde social: sentimento de pertencimento a um grupo, criação de laços de amizade, incentivo de valores como humildade e educação (Castro, 2014).

No que tange aos impactos que a corrida promoveu na saúde mental dos participantes 100% deles relataram grandes mudanças, agindo no combate à depressão e ansiedade. Além do aumento do bem-estar físico, emocional e psíquico afastando o cansaço, acalmando a mente, melhorando o sono, o humor a autoestima e adquirindo hábitos mais saudáveis. *“ Eu era muito, muito ansioso mesmo e a corrida me ajudou a combater essa ansiedade, hoje eu sou uma pessoa tranquila e saudável graças a ela (p1); “ [...] Não preciso mais tomar muitos remédios, não tenho mais medo de sair na rua, me sinto mais segura, confiante e voltei a socializar” (p4); “[...] hoje em dia consigo me controlar mais em relação a minha ansiedade, meu humor mudou drasticamente, antes vivia estressado e hoje eu sou uma pessoa mais calma (p5).*

Os efeitos psicológicos da corrida foram analisados em um estudo Hammer apud Araújo (2007), que buscou avaliar a relação entre ansiedade, variáveis de personalidade e aptidão física, aplicando um programa diário de corrida ou caminhada por um período de 10 semanas. Neste estudo, apenas os indivíduos que já apresentavam um bom resultado de aptidão física melhoraram seus resultados em relação à ansiedade.

Na depressão, os impactos da corrida não são diferentes Aníbal *et al.* (2017) apontam a atividade física como uma forma de tratamento paliativo para o tratamento da depressão, mas apontam que essa intervenção não exclui as terapias convencionais, embora seja apontada por muitos pesquisadores como uma forma segura e equivalente à psicoterapia em níveis de eficácia, mas sem o desconforto dos efeitos colaterais dos remédios utilizados muitas vezes no tratamento da depressão e principalmente os custos desses.

Oliveira (2018) afirma que os exercícios mais indicados são a caminhada e a corrida. No caso da corrida, por ser um exercício aeróbico de alta intensidade, ela facilita a produção de 8 monomaniáticas cerebrais, além de promover efeitos psicossociais no combate do alívio dos sintomas da depressão. *“A corrida me devolveu o sentido e prazer na vida que eu não sentia mais, eu não queria fazer nada, e a corrida trouxe de volta meu prazer de viver. Não penso mais em tirar minha vida e nunca mais quero parar de correr”* (p8); *“já senti, ansiedade e depressão após o COVID-19, e voltando a correr aos poucos foi desaparecendo”* (p6). Ocorre que a prática regular de exercícios físicos aeróbicos pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental (Salmon, 2001).

Outro aspecto bastante citado foi o impacto na autoestima relatado por 50% dos participantes, não só pelos resultados físicos, mas pela disciplina e superação. *“[...] depois que passei a levar a corrida como hábito em minha vida, passei a ter mais controle, auto estima, ser mais seguro e feliz”* (p2); *“A corrida foi me ajudando de um tanto que foi melhorando o sono, o meu bem-estar, a autoestima a minha vida toda”* (p4); *“[...] depois da corrida minha vida mudou totalmente. Meu sono, minha autoestima, na verdade a corrida trouxe diversos benefícios tanto para mente como para meu corpo”* (p7); *“Passei a ter um outro animo, melhorei a alimentação me despertou um valor maior da vida a sentir amor próprio, comecei a namorar e tenho auto estima”* (p8).

Os benefícios da corrida começam a se manifestar no corredor com uma maior disposição para suas atividades profissionais, aumento da autoestima e da autoconfiança o que leva o indivíduo a ter maior resistência e passa administrar melhor a sua vida, o raciocínio melhora, pois, o cérebro melhor oxigenado funciona com mais eficiência, isso demonstra um bem-estar psicológico (Castro, 2014).

Como resultado de todas essas mudanças em sua saúde mental, os participantes relatam que após a corrida conseguem manter um estilo de vida bem mais saudável, disciplinado e produtivo. *“Hoje tenho um estilo de vida saudável, levanto 6h da manhã para correr, trabalho, vou a academia me alimento bem e não faço mais uso de drogas e bebida alcoólica”* (p1); *“A corrida me fez ter uma vida disciplinada, com alimentação, com os treinos, trabalho e o cuidado com a qualidade do sono [...] me trouxe mais vida e disposição diária”* (p2); *“Correr me ajuda a controlar os impulsos com a comida e ansiedade”* (p4); *“Hoje em dia me preocupo bem mais com a minha alimentação então procuro seguir minha dieta, uma vez ou outra saio para comer algo diferente”* (p5). A prática de atividade física regular é vista como importante aliada para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo fisicamente, além de ser fundamental no controle e tratamento de sobrepeso/obesidade (Jenovesi, 2003). 9

Perante todas essas mudanças que os participantes notaram após a corrida, a maior meta dos corredores no esporte é nunca parar de praticá-lo. Como afirmam as falas a seguir: *“A minha meta é continuar correndo enquanto eu tiver vivo”* (p1); *“Meu objetivo na corrida é continuar a praticar esse exercício para sempre”* (p2); *“Meu objetivo é nunca parar, eu pretendo correr minha vida inteira e se eu não puder correr eu vou incentivar as pessoas a correrem”* (p3); *“Eu diria que o meu objetivo é não parar de correr nunca”* (p5).

No estudo realizado por Ribeiro (2014), que pesquisou o perfil motivacional para a prática esportiva em corredores de rua de Porto Alegre, o prazer foi a principal motivação apontada pelos 34 indivíduos participantes da pesquisa para a prática da corrida de rua. Pessoas motivadas pelo prazer entendem que a atividade física é uma fonte de satisfação e de sensação de bem-estar e uma maneira de realizar-se, Balbinotti (2015, *apud* Barbosa, 2006).

5. Conclusão

Através das evidências produzidas neste estudo e apoiadas na literatura da área de pesquisa, é notório que a prática da corrida é imprescindível para uma melhor qualidade de vida em geral, tanto nos aspectos fisiológicos quanto nos psicológicos, agindo mais evidentemente no combate à depressão e à ansiedade. Além do aumento do bem-estar físico, emocional e psíquico,

afastando o cansaço, acalmando a mente e melhorando o humor e o sono. Também foi bastante evidenciado impactos positivos na autoestima, estímulo na busca por hábitos mais saudáveis, melhora na disciplina, e maior produtividade.

Perante a apresentação e discussão dos resultados, conclui-se que a prática da corrida gera grandes impactos na saúde mental de indivíduos corredores retratando-a como estratégia de prevenção e promoção da saúde mental possibilitando grandes mudanças que vão desde a redução ou desaparecimento dos sintomas de transtornos mentais após iniciar a prática da corrida.

Espera-se que os resultados obtidos nesse estudo possibilitem um estímulo para que mais pessoas possam buscar a prática como promoção para saúde física e mental e poder usufruir de seus resultados que podem ser notados de forma imediata e a longo prazo.

Por fim, sugere-se que os próximos trabalhos criados com essa temática expliquem mais a respeito de como os corredores se sentem quando param de praticar o esporte e os motivos que fazem com que continuem a praticar, pois diante das leituras para realizar este estudo esses tópicos estão entre os menos abordados.

Referências

- Albuquerque, D. B. et al., (2018). corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. *revista brasileira de ciência e movimento*, 26(3), 88-95.
- AnibaL, C., & Romano, L. H. (2017). relações entre atividade física e depressão. *revista saúde em foco*.
- Araújo, S. R. C., Mello, M. T., & Leite, J. R. (2007). Transtorno de ansiedade e exercício físico. *Rev. Bras. Psiquiatria*. Associação americana de psiquiatria (APA). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais transtornos – DSM-5*. (5ª edição). Washington: APA; 2013
- Babinotti, M. A. A., et al. (2015). Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*
- Benedetti, T. R. B., et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Revista de Saúde Pública*.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., et al. exercício e farmacoterapia no tratamento do transtorno depressivo maior. *psychosom med*. 2007.
- Castro, G. A. D. (2014). a percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua. 2014. *trabalho de conclusão de curso de graduação tcc em educação física. universidade federal do rio grande do sul*.
- Chaddock, L., Erickson, K. I., Prakash, R. S., Kim, J. S., Voss, M. W., et al. (2010). uma investigação de neuroimagem da associação entre aptidão aeróbica, volume hipocampo e desempenho de memória em crianças pré-adolescentes. *res. cérebro*.
- DuzaL, E., Praag, H. V., & M. (2016). o exercício físico na velhice pode melhorar a memória e a função hipocampo. *cérebro*.
- Ganz, D., Braquehais, M. D., & Sher, L. (2010). prevenção secundária do suicídio. *Plos medicine*, 7(6), 1-4
- Gil, A. C (2002). Como elaborar projeto. *Atlas S/A*.
- Hammer, W. M., Wilmore, J. H. (1973). Uma investigação exploratória em medidas de personalidade e alterações fisiológicas durante um programa de corrida de 10 semanas. *j sports med phys fitness*.
- Jenovesi, J. F., Bracco, M., Colugnati, F. A. B., & Taddei, J. A. A. C. Evolução no nível de atividade física de escolares observados pelo período de 1 ano. . *r. bras. ci e mov*. 2004; 12(1): 19-24
- Lee, D. C., Paul, D. T., Brellenthin, A. G., Thompson, D., & Carl, J. (2017). corrida como chave para o estilo de vida e longevidade. *epidemiologia da atividade física e 25 treinamentos físico nos Estados Unidos*, 2017.
- Lima, R. P. (2014). 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. *Hucitec editora*, 2014
- Minayo, M. C. S. (2014) O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde. *Hucitec editora*.
- Nahas, M. V. (2017). atividade física, saúde e qualidade de vida. *londrina-pr: midiograf*.
- Oliveira, V. I. M. (2014). depressão e atividade física. trabalho de conclusão de curso (Graduação em educação física) – *unicamp, São Paulo*.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2017). *depressão e outros transtornos mentais comuns – estimativas de saúde global*.
- Ribeiro, D. A. fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em Porto Alegre. 2014. 64 F. *monografia (apresentada ao final do curso de bacharel em educação física) – departamento de educação física da escola de educação física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre*.
- Salgado, J. V. V., & Chacon, M. P.T. (2006). Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *revista conexões*.
- Salmon P. efeitos do exercício físico na ansiedade, depressão e sensibilidade ao estresse: uma teoria unificadora. *clinl psychol rev*. 2001;21(1):33-61
- Tjelta, L. I., Kvale, P. E., & ShalfawI, S. (2017). Os participantes da meia maratona, quem são e o que os motiva para treinar e competir? *acta kinesilogiae universitatis tartuens*.