

# BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA NOS INDIVÍDUOS EM DEPRESSÃO

## BENEFITS OF STREET RACING IN DEPRESSED INDIVIDUALS

Ana Carolina Granai\*

Tássia Caroline da Silva\*

Dra. Paula Grippa Sant'Ana\*\*

### Resumo

**Objetivo:** verificar os benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão. **Metodologia:** o estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva indireta de revisão bibliográfica, foram consultados as bases de dados do Google acadêmico, *PubMed Central (PMC)* e *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*. **Principais resultados:** a corrida de rua é utilizada como um tratamento complementar para a depressão, sua prática estimula a produção de substâncias no cérebro que atuam contra os sintomas depressivos, aumentando a síntese de neurotransmissores responsáveis por promover sensações de prazer e bem estar. Contribui para diminuição de sintomas de estresse, sendo periodizada em sessões de treinamento entre 20 a 60 minutos diários, com frequência de 3 a 4 vezes na semana com duração de no mínimo 8 semanas apresentam respostas benéficas em relação aos sintomas da depressão, aumentando a sensação de bem estar, felicidade e prazer. **Conclusão:** conclui-se que a corrida de rua como um treinamento sistematizado auxilia na melhora da vida física e mental dos indivíduos em depressão.

**Palavras-chave:** Depressão. Exercícios físico. Corrida de rua

### Abstract

**Objective:** to verify the benefits of street running in individuals in depression. **Methodology:** the study is characterized as an indirect descriptive research of bibliographic review, the academic Google databases; *PubMed Central (PMC)* and *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* were consulted. **Main results:** street running is used as a complementary treatment for depression, its practice stimulates the production of substances in the brain that act against depressive symptoms, increasing the synthesis of neurotransmitters responsible for promoting feelings of pleasure and well-being. It contributes to the reduction of stress symptoms, being periodized in training sessions between 20 to 60 minutes daily, with a frequency of 3 to 4 times a week lasting at least 8 weeks, presenting beneficial responses in relation to the symptoms of depression, increasing the sensation of well-being, happiness and pleasure. **Conclusion:** it is concluded that street running as a systematic training helps to improve the physical and mental life of individuals in depression.

**Key Words:** Depression. Physical Exercise. Street race.

---

\*Bachareis em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Jaú (FIJ). Contato: [carolgranai.boc@hotmail.com](mailto:carolgranai.boc@hotmail.com) ; [tassia\\_gaucha@hotmail.com](mailto:tassia_gaucha@hotmail.com).

\*\*Doutora em Fisiopatologia em Clínica Médica (UNESP). Mestre em Educação Física (UFES). Docente do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Jaú (FIJ). Contato: [paulagrippa@yahoo.com.br](mailto:paulagrippa@yahoo.com.br)

## INTRODUÇÃO

Existem muitos conceitos que caracterizam saúde, que envolvem desde ausência de doenças e ter uma vida saudável. Porém, saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é definido como um estado completo de bem estar físico, mental e social; um dos fatores mais preocupantes atualmente é a saúde mental (OMS, 2016). O transtorno depressivo é uma patologia mental mais frequente que afeta indivíduos de todas as idades, mais de 300 milhões de pessoas no mundo vivem as consequências. Em casos mais graves, a depressão pode incidir ao suicídio, dados apontam que aproximadamente 800 mil pessoas morrem por suicídio no mundo, sendo considerada doença do século XXI (OMS, 2018).

A depressão é considerada uma doença psiquiátrica, avaliada em estados: leves, moderados e graves. Podendo o indivíduo apresentar alterações no humor e mudanças no comportamento. As pessoas que são mais afetadas por esse distúrbio, geralmente durante sua vida passaram por acontecimentos com alterações nos níveis de estresse, envolvendo relacionamentos afetivos ou familiares, carreira profissional, eventos de forte impacto ao longo da vida (mortes, doenças graves, perdas financeiras, etc.) ou por origem hereditária (JARDIM, 2011). Os sintomas da depressão são conhecidos por comportamento de tristeza, irritabilidade, falta de interesse, insônia, fadiga, distúrbios alimentares, ideias agressivas e de incapacidade, pensamentos pessimistas (ESTEVES, GALVAN, 2006). Esses quadros causam graus de sobrecarga psicológica e física para o indivíduo com depressão, para os familiares e cuidadores, pois estes podem perder o interesse nos prazeres pela vida e das atividades diárias, desenvolvendo uma profunda tristeza e em casos mais graves o suicídio (ABELHA, 2014).

O tratamento tradicional da depressão consiste no uso de medicamentos antidepressivos, acompanhamentos psicológicos, psiquiátricos, ambulatorial e, estudos científicos associam tratamento não farmacológico. A prática de exercícios físicos para o controle da depressão, como sendo uma possibilidade de tratamento complementar, ajudando aumentar a sensação de bem-estar e prazer por meio de liberação de neurotransmissores e diminuindo o nível de hormônios relacionados ao estresse (AZEVEDO, FONTES, 2016).

O exercício físico moderado e sistematizado, sendo planejado e com um objetivo, como por exemplo, a corrida, tem efeitos benéficos na saúde em geral e principalmente ao nível psicológico, trazendo resultados positivos, como a redução da ansiedade, o aumento da autoestima e autoconfiança, da cognição e diminuição do estresse (SEQUEIRA, 2019).

Atualmente a corrida de rua tem se tornado um exercício cada vez mais popular, elevando os números de provas e de praticantes. Considerada um exercício completo que envolve vários músculos do corpo, seus praticantes buscam benefícios que são desde uma vida

mais saudável, diminuição de riscos de doenças relacionadas ao sedentarismo, alterações positivas psicológicas e interação social (ALBUQUERQUE et al., 2018). A corrida mostrou resultados positivos referente a melhora da aptidão física, auxílio no controle de doenças cardiorrespiratória, no peso corporal, níveis de colesterol, na qualidade do sono e interação social (HEARIN et al., 2016). Neste sentido, a realização da corrida de rua pode ser uma ferramenta para estimular neurotransmissores que são liberados durante a prática do exercício físico e que estão envolvidos no controle de humor e na metabolização de substâncias associadas a minimizar os efeitos do estresse e dessa forma, podendo auxiliar no tratamento da depressão (AZEVEDO, FONTES, 2016). Portanto, o objetivo deste trabalho foi verificar os benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão.

## MÉTODOS

Esse estudo caracteriza como uma pesquisa descritiva indireta de revisão bibliográfica. Os métodos de pesquisa descrevem como a pesquisa percorrerá para alcançar o objetivo (CARVALHO et al., 2019). Na revisão foram consultadas as bases de dados do Google Acadêmico, *PubMeb Central (PMC)* e *Scientific Eletronic Library Online (Scielo)*, como meios de pesquisas que permitiu estabelecer a relação entre a corrida de rua e indivíduos em depressão. Para obtenção dos artigos, foram utilizadas as palavras chaves como: depressão; saúde; corrida de rua e exercício físico.

Os artigos foram lidos e comparados, selecionados entre os anos de 2004 a 2019, sendo levantados e encontrados 28 artigos por título, e excluído 11 artigos por serem monografias ou fora do tema escolhido, dos quais 17 artigos foram incluídos nessa revisão.

## RESULTADOS

A depressão é caracterizada como um transtorno psicológico podendo provocar alterações de humor, e um desequilíbrio hormonal, como liberação de corticoesteróides que são hormônios produzidos pelas glândulas suprarrenais, responsáveis pela alteração do humor. (HORTENCIO et al., 2010).

Tratamentos auxiliam na redução dos sintomas desta doença e uma estratégia utilizada é associar mais dois ou mais tratamentos para controle dos sintomas. Devido alguns indivíduos não responderem positivamente ao tratamento exclusivamente farmacológico. Desta forma, o exercício físico é uma opção não farmacológica para o controle dos sintomas da depressão. Sendo capaz de promover a liberação de diversas substâncias que causam o bem-estar, como a

serotonina, dopamina e beta-endorfina (HORTENCIO et al., 2010).

A corrida é uma ação utilizada há muitos anos, auxiliando no desenvolvimento da forma fisiológica e evolutiva dos seres humanos. A prática desse exercício apresenta benefícios atualmente para os indivíduos, promovendo na melhora do condicionamento físico, diminuindo a perda de massa óssea e muscular, ajudando a prevenir doenças hipocinéticas (hipertensão, diabetes, colesterol e obesidade), provocando aumento da sensação de bem estar, prazer, de superação e interação social. A procura pela realização da corrida, principalmente de rua, permite aos indivíduos tornar o estilo de vida mais ativo, promove a fuga do estresse diário, provoca motivação para a prática da corrida por parentes e amigos (ALBUQUERQUE et al., 2018).

A corrida de rua integrada como uma forma de terapia alternativa para a depressão auxilia na diminuição dos farmacológicos e psicoterapias, podendo ser considerada como uma forma de antidepressivo natural. Estimulando a produção de substâncias no cérebro que atuam contra a doença, como a dopamina, que age no nosso sistema nervoso central, regulando as emoções. Além disso, auxilia no melhor funcionamento dos neurotransmissores (BARROS, 2011). A beta-endorfina também é liberada durante o exercício, ela é responsável por causar um efeito de alegria, sendo assim, a prática regular da corrida de rua também apresenta efeitos ligados à secreção e liberação da beta-endorfina, diminuindo a sensação dolorosa da prática e promovendo relaxamento (HORTENCIO et al., 2010); para que a corrida provoque o efeito esperado no tratamento, é preciso que o exercício seja planejado, estruturado e repetitivo e desta forma, será promovidos efeitos neurogênico, capaz de remodelar sinapses e modificar propriedades neuronais (ALMEIDA, 2018).

Durante a corrida de rua regular ocorre a liberação de neurotransmissores, que possuem respostas benéficas no tratamento da depressão. Observa-se que a curto prazo, a corrida de rua provoca alterações hormonais no organismo, após 2 horas da execução ocorre o aumento de serotonina central que promove um efeito relaxante ao corpo; síntese da dopamina promovendo motivações e regulações no estado emocional e a liberação de beta-endorfina provocando uma resistência motora melhor, maior tolerância a fome, sono e a sensações de raiva contribuindo para redução dos sintomas de depressão (HORTENCIO et al., 2010).

Estudos associaram os benefícios da corrida de rua na redução dos sintomas, sendo induzido treinamentos com sessões entre 20 a 60 minutos diários, com frequências de 3 a 4 vezes na semana e no mínimo 8 semanas de duração. Os resultados comprovaram uma redução nos sintomas da depressão e ansiedade durante os treinamentos, e também apresentam melhoras após as sessões. A corrida de rua é uma modalidade muito praticada, e uma alternativa segura,

de baixo custo e fácil de execução, podendo ser praticada em lugares de fácil acesso e ambientes livres, e sem a necessidade de equipamentos sofisticados. Independente da distância percorrida, é necessário no mínimo 30 minutos de atividades diárias de exercício moderado para uma influência favorável nos sintomas da depressão (CRAFT, PERNA, 2004).

A corrida de rua se mostra eficaz na diminuição de diversos sintomas causados pela depressão, sendo prescrita no mínimo 30 minutos diários, com intensidades médias de 50% a 60% do VO<sub>2</sub> máx. ou 12 a 14 na Escala de Borg, considerando que muitos dos indivíduos em depressão sejam sedentários, é sugerido que a frequência da corrida seja inicialmente de 2 a 4 vezes na semana, com volumes e intensidades menores, respeitando a individualidade biológica. Sendo recomendável que a cada 10 ou 12 semanas de treinamento seja feita uma nova avaliação para ajustar a intensidade da corrida devida as melhoras ocorrida na condição cardiopulmonar e ajustar para novas demandas metabólicas, volume e intensidade de treinamento (HORTENCIO et al., 2010).

O estresse é um estado em que nosso cérebro detecta ameaças mentais, emocionais ou físicas, é um dos fatores que mais contribui para a depressão. Quando o cérebro detecta essas ameaças ele responde liberando cortisol, hormônio que auxilia na ameaça causada pelo estresse. Porém muitas vezes essas respostas continuam em nosso corpo, desequilibrando os mecanismos de desligamento de estresse e causando inflamações. O sistema imunológico defende o organismo dessas inflamações, realizando a defesas do corpo, contudo, em excesso, o sistema imunológico libera proteínas pró-inflamatórias causando alterações nos neurotransmissores. A corrida de rua é um importante mecanismo de diminuição do estresse, reduzindo as proteínas pró-inflamatórias e aumenta as anti-inflamatórias no corpo, reduzindo a inflamação (PHILLIPS et al., 2019).

A corrida de rua acarreta em benefícios que refletem aos níveis de neurotransmissores em indivíduos que sofrem com a depressão, auxilia na produção das catecolaminas, como a serotonina que é responsável pelo controle do humor e comportamentos emocionais, a biossíntese dela está ligado pelo aumento do seu precursor o triptofano no cérebro sendo elevado influenciado pelo exercício físico (MINGHELLI et al., 2013). O mesmo ocorre com a liberação de endorfina na corrente sanguínea, que provoca alívio para o corpo e sensação de prazer, relaxamento e bem estar, as endorfinas liberadas durante e após os exercícios físico causam euforia, diminuindo sintomas de ansiedade, raiva e tensão. Isso tudo ocorre pois durante a corrida de rua obtem a ativação de opióides endógenos, que são receptores celulares presente no sistema nervoso central para neurotransmissores (BOECKER et al., 2008).

## CONCLUSÃO

A corrida de rua promove benefícios para indivíduos em depressão, levando na melhora do quadro clínico, reduzindo os sintomas da depressão, amenizando o quadro depressivo, conseqüentemente, refletindo no aprimoramento da qualidade de vida física e mental. A corrida de rua é responsável pelo equilíbrio e síntese de neurotransmissores no sistema nervoso central, responsáveis pela regulação do humor e sensações de bem-estar e prazer (AZEVEDO, 2016). A prática da corrida de rua quando aplicada de maneira correta e sistematizada, tende a contribuir para a diminuição dos sintomas de depressão, assim como outras doenças físicas e mentais. Proporcionando diminuição da tensão e do estresse, nos sentimentos de incompetência e autoeficácia para a realização das tarefas diárias, na diminuição da insônia e no aumento da disposição (SEQUEIRA, 2019).

Sendo assim, a corrida de rua é adequada para a maioria dos indivíduos, a participação em um programa de exercícios promove a integração social e uma adaptação bem-sucedida, podendo aumentar a auto-estima, e busca de objetivos. Finalmente, a corrida de rua aumenta e melhora a disposição, tanto física quanto mental dos praticantes (SEQUEIRA,2019).

## REFERÊNCIAS

ABELHA, Lúcia. *Depressão, uma questão de saúde pública*. Cad. Saúde coletiva, v. 22, n. 3, p. 223-223, 2014.

ALBUQUERQUE, Diogo Barbosa et al. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. *R. Bras. Ci. e Mov*, v. 26, n. 3, p. 88-95, 2018.

ALMEIDA, Najara. *Os benefícios da corrida de rua para as pessoas com depressão*. 2018. Disponível em: <[www.ativo.com.br](http://www.ativo.com.br)>. Acesso em: junho 2020.

AZEVEDO, Erika Ferreira; FONTES, Maria alice. *Explicando os efeitos do exercício físico no cérebro e na saúde mental*. 2016. Disponível em: <[www.plenamente.com.br](http://www.plenamente.com.br)>. Acesso em: Março 2020.

BARROS, Miriam. *Psicóloga dá a dica: 'A corrida pode servir como antidepressivo natural'*. 2011. Disponível em: <[www.globoesporte.globo.com](http://www.globoesporte.globo.com)> Acesso em: maio 2020.

BOECKER, Henning et al. The Runner's High: Opioidergic Mechanisms in the Human Brain, *Cerebral Cortex*, v. 18, Issue 11, p. 2523–2531, 2008.

CARVALHO, Luis Osete Ribeiro et al. *Metodologia científica: teoria e aplicação na educação a distância*. Livro digital. Petrolina-PE, 2019. 83 p.: 20 cm. ISBN: 978-85-60382-91-0.

CRAFT, Lynette; FRANK, Perna. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*, v. 6, n. 3, p. 104-111, 2004.

ESTEVES, Fernanda Cavalcante; GALVAN, Alda Luiza. Depressão numa contextualização contemporânea. *Rev. Aletheia*, Canoas, n. 24, p. 127-135, 2006.

HEARING, C M et al. Physical Exercise for Treatment of Mood Disorders: A Critical Review. *Curr Behav Neurosci Rep*, v. 3, n.4, p. 350-359, 2016.

HOTENCIO, Rute Fontoura Holanda et al. *Exercícios físicos no combate à depressão: percepção dos profissionais de psicologia*. 2010. Disponível em: <[www.congressos.cbce.org.br](http://www.congressos.cbce.org.br)>. Acesso em: maio de 2020.

JARDIM, Silvia. Depressão e trabalho: ruptura de laço social. *Rev. bras. Saúde ocupacional*, v. 36, n.123, p. 84-92, 2011.

MINGHELLI, Beatriz et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Rev. psiquiatr. clín.*, v. 40, n. 2, p. 71-76, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), 2016 Disponível em: <[www.paho.org](http://www.paho.org)>. Acesso em: 18 maio de 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), 2018. Disponível em: <[www.paho.org](http://www.paho.org)>. Acesso em: 26 março de 2020.

PHILLIPS, Cristy et al. Might lifestyle choices reduce the risk of depression? *Neuroscience*, v. 7, Article 137, 2019.

SEQUEIRA, Manuel. *Como a corrida combate a depressão, um inimigo silencioso*. 2019. Disponível em: <[www.revistaatletismo.com](http://www.revistaatletismo.com)>. Acesso em: Fevereiro 2020.