

## AS RESPOSTAS DA CORRIDA DE RUA NA ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO

Matheus Cardoso de Araújo<sup>1</sup>, Ivoneide Firmino dos Santos<sup>1</sup>, Walmir Romário dos Santos<sup>2</sup>  
Marlene Salvina Fernandes da Costa<sup>3</sup>, Wlaldemir Roberto dos Santos<sup>1</sup>

### RESUMO

**Introdução:** entre as complicações da saúde da população atual, destaca-se a saúde mental, potencializada pela inatividade física. Sendo que o exercício físico, em especial, corrida de rua, pode levar a benefícios diretamente na mesma, controlando os níveis de ansiedade, estresse e depressão. Deste modo, o presente estudo teve como objetivo verificar as respostas da corrida de rua nos níveis de ansiedade, estresse e depressão. **Materiais e métodos:** a amostra do estudo foi composta por 118 participantes (70 homens), que praticavam regularmente corrida de rua. Através de uma seleção não-probabilística e por conveniência, a coleta de dados se deu por meio Google formulário (realizado por meio de redes sociais), onde foram verificados as questões sociodemográficas, histórico de treinamento e mensurados os sintomas de ansiedade, estresse e depressão (DASS-21). Os dados foram analisados através da estatística descritiva e correlacionados pelo teste de Mann Whitney, considerando nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados:** com os resultados observamos que as mulheres apresentaram maiores níveis de estresse do que os homens ( $p = 0,039$ ), sendo valores que não tivemos diferença nos níveis de ansiedade e depressão. **Conclusão:** com isso, observamos que a corrida de rua a corrida de rua pode auxiliar diretamente na saúde mental, em especial nos níveis de estresse dos homens, devido as suas respostas fisiológicas e emocionais. Porém, estudos são escassos, se fazendo necessários mais estudos com a temática para encorajar a prática da corrida de rua como tratamento não medicamentoso para melhoria da saúde mental.

**Palavras-chave:** Corrida de Rua. Ansiedade. Estresse. Depressão.

- 1 - Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, Campina Grande-PB, Brasil.
- 2 - Universidade de São Paulo-USP, Ribeirão Preto-SP, Brasil.
- 3 - Universidade Federal de Pernambuco-UFPE, Recife-PE, Brasil.

### ABSTRACT

The responses of street racing at the levels of anxiety, stress and depression

**Introduction:** Among the health complications of the current population, mental health stands out, enhanced by physical inactivity. Since physical exercise, especially street running, can lead to benefits directly, controlling levels of anxiety, stress and depression. Thus, the present study aimed to verify the responses of street running in the levels of anxiety, stress and depression. **Materials and methods:** the study sample consisted of 118 participants (70 men), who regularly practiced street running. Through a non-probabilistic and convenience selection, data collection took place through Google form (carried out through social networks), where sociodemographic issues, training history and symptoms of anxiety, stress and depression were measured (DASS-21). The data were analyzed using descriptive statistics and correlated by the Mann Whitney test, considering a significance level of  $p < 0.05$ . **Results:** with the results we observed that women had higher levels of stress than men ( $p = 0.039$ ), values that had no difference in the levels of anxiety and depression. **Conclusion:** with this, we observed that street running and street running can directly help mental health, especially in men's stress levels, due to their physiological and emotional responses. However, studies are scarce, making further studies with the theme necessary to encourage the practice of street running as non-drug treatment to improve mental health.

**Key words:** Street Race. Anxiety. Stress. Depression.

E-mail dos autores:  
matheus.cardoso@aluno.uepb.edu.br  
ivoneide.santos@aluno.uepb.edu.br  
walmir@wrsantos.com  
marlenesfc@hotmail.com  
wlaldemir@hotmail.com

**INTRODUÇÃO**

Com os avanços tecnológicos, imaginava-se que se estaria trabalhando cada vez menos e dispondo-se de maior tempo para o lazer, a família, e o relaxamento.

Entretanto, esta não é a realidade observada, visto que estamos passando por uma crise econômica e o mundo está cada vez mais competitivo, a sociedade trabalha cada vez mais e dispõe de menor tempo livre, o que ocasiona o surgimento de doenças como estresse, ansiedade e depressão (Paixão, 2021; Silva e colaboradores, 2020; Araujo e colaboradores, 2007).

O exercício físico tem se mostrado uma ferramenta eficaz no tratamento das doenças psicossociais, porém é um auxílio no tratamento e não a cura, ou seja, ele apenas age como coadjuvante no tratamento dos distúrbios psicológicos.

Dentre os exercícios físicos mais eficazes estão os exercícios aeróbios que resultam em uma série de alterações fisiológicas, como a liberação e ativação de neurotransmissores e receptores, contribuindo para uma melhor sensação de bem-estar, humor e prazer (Zuntini e colaboradores, 2018).

A corrida de rua é um esporte em ascensão, que vem ganhando destaque em todo mundo. Os primeiros eventos de corrida de rua aconteceram na Grã-bretanha, no século XVII, sendo o ponto chave na história das corridas foi a maratona dos jogos olímpicos de Atenas, em 10 de abril de 1896 (Dallari, 2009).

No Brasil uma das provas mais tradicionais é a São Silvestre, como esclarece Dallari (2009), que foi disputada pela primeira vez em 31 de dezembro de 1925. Porém, o crescimento da corrida de rua se deu na década de 1970, continuando em expansão que sendo comprovada pelo aumento do número de participantes em provas e eventos.

A corrida de rua pode ser um excelente exercício aeróbio para quem deseja se livrar do sedentarismo, cada vez mais aumentando o número de praticantes, por ser de fácil acesso e baixo custo, além disso, a prática ao ar livre tende a levar maior adesão (Doro, Terra, Junior, 2021), devido a ludicidade e satisfação provocadas pelo ambiente, colaborando com as respostas do exercício e auxiliando nas condições fisiológicas associadas a qualidade de vida (Granai, Silva, Santana, 2020), contribuindo

para melhora nos aspectos físico e psicossociais (Ferreira e colaboradores, 2017).

Portanto, devido ao elevado número de problemas na saúde mental que a população apresenta; a associação dos níveis de ansiedade, depressão e estresse com a o sedentarismo; ao número crescente de praticantes de corrida de rua e; aos efeitos benéficos que a corrida de rua pode ter na saúde mental o presente estudo teve como objetivo verificar as respostas da corrida de rua nos níveis de ansiedade, estresse e depressão.

**MATERIAIS E MÉTODOS****Tipo de estudo**

Trata-se de uma pesquisa descritiva com delineamento exploratória do tipo survey (Thomas, Nelson, Silverman, 2012), realizado via Google Formulário.

**Amostra**

Os participantes foram selecionados de forma não-probabilística e por conveniência, a coleta de dados se deu por meio Google formulário.

Sendo que a amostra foi composta por 118 praticantes de corrida de rua, de ambos os sexos, maiores de 18 anos, que praticavam corrida ao menos três vezes na semana, não apresentavam problemas de saúde que impediam realizar corrida, apresentavam parecer cardiológico para a prática e aceitaram participar voluntariamente da pesquisa aceitando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

**Instrumentos**

O questionário sociodemográfico, semiestruturado foi aplicado, que avaliou questões referentes a idade, tempo de prática e frequência dos treinamentos.

Os sintomas de ansiedade, estresse e depressão foram avaliados pela Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (DASS-21) adaptada e validada para o português (Vignolia e Tucci, 2014; Leal, Honrado, Ribeiro, 2004).

A DASS-21 é uma escala de autorrelato que contém um conjunto de três subescalas tipo Likert de quatro pontos (0, 1, 2 e 3). Cada subescala da DASS-21 é composta por sete itens, que visam avaliar os estados

emocionais de ansiedade, estresse e depressão e o resultado é obtido pela soma dos escores dos itens para cada uma das três subescalas.

Altas pontuações na DASS-21 servem como alerta aos profissionais, uma vez que podem indicar elevado nível de sofrimento do avaliado.

Os valores do DASS-21 foram calculados pelo Alfa de Cronbach que garantem a confiabilidade, obtido para a subescala de Depressão de 0,92; para a subescala de Estresse de 0,90; e para a subescala de Ansiedade de 0,86 (Vignolia e Tucci, 2014; Leal, Honrado, Ribeiro, 2004).

## Delineamento

Os procedimentos adotados nesta pesquisa estão de acordo com os critérios de ética em pesquisa com seres humanos, baseado na resolução (466/12) do Conselho Nacional de Saúde, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), CAE: 45290321.3.0000.5187.

Os participantes que tiveram interesse em participar da pesquisa fizeram o aceite do TCLE assinando "concordo". O formulário ficou disponível por 15 dias e divulgado via e-mail e redes sociais (Facebook, Instagram e WhatsApp), para grupos de corridas e academias.

Antes do preenchimento, uma breve instrução era dada aos participantes, contendo informações referentes aos objetivos da pesquisa, benefícios, contribuições e o tempo gasto para preenchimento do formulário (aproximadamente 10 minutos). Onde, após o

aceite do TCLE, preencheram o questionário sociodemográficos e, na sequência, foram encaminhados para o preenchimento do questionário EADS-21 (Vignolia, Tucci, 2014; Leal, Honrado, Ribeiro, 2004).

## Análise dos dados

Os dados não apresentaram normalidade Teste de Shapiro Wilk, nem homogeneidade de variância pelo Teste de Levene's. Foram apresentados através da estatística descritiva (média, desvio padrão, mínima e máxima) idade, massa corporal e tempo de prática, ansiedade, depressão e estresse.

O Teste de Mann Whitney para dados não paramétricos, por gênero e níveis de ansiedade, depressão e estresse foi analisado, com intervalo de confiança de 95% para cada variável. Os dados foram analisados por meio dos softwares SPSS, versão 20.0 (IBM, EUA), considerando nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).

## RESULTADOS

A amostra foi composta por 118 atletas, que responderam o questionário entre os dias 20 de abril a 02 de maio de 2021, com idade média de  $34,9 \pm 11,8$  anos, massa corporal  $77,3 \pm 14,3$  e tempo médio de prática de  $4,6 \pm 6,3$  anos, apresentaram substrato médio da ansiedade de  $3,5 \pm 4,4$ , depressão  $4,0 \pm 5,0$  e estresse  $5,1 \pm 4,7$ , composta de 70 homens e 48 mulheres praticante de corrida de rua (Tabela 1).

**Tabela 1** - Caracterização da amostra dos praticantes de corrida de rua, com amostra total estratificada por gênero

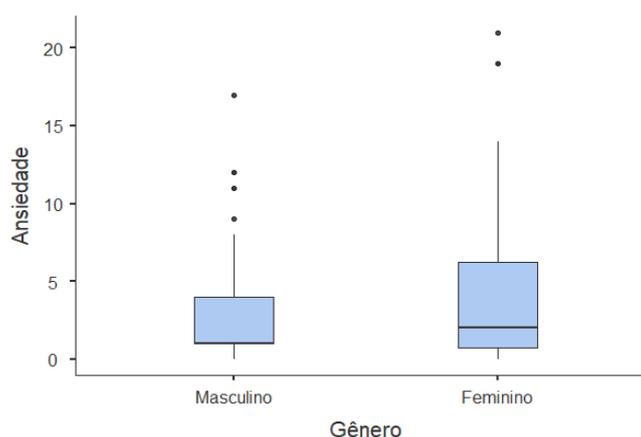
	Média $\pm$ dp	Min	Max
<b>Amostra completa (n=118)</b>			
Idade (anos)	34,9 $\pm$ 11,8	18	64
Tempo prática (anos)	4,6 $\pm$ 6,3	1	40
Ansiedade	3,5 $\pm$ 4,4	0	21
Depressão	4,0 $\pm$ 5,0	0	21
Estresse	5,1 $\pm$ 4,7	0	21
<b>Homens (n=70)</b>			
Idade (anos)	33,6 $\pm$ 11,8	20	51
Tempo prática (anos)	5,5 $\pm$ 7,7	1	40
Ansiedade	2,9 $\pm$ 3,5	0	17
Depressão	3,3 $\pm$ 4,2	0	18
Estresse	4,2 $\pm$ 3,8	0	17
<b>Mulheres (n=48)</b>			
Idade (anos)	36,7 $\pm$ 11,8	18	64
Tempo prática (anos)	3,4 $\pm$ 3,1	1	15
Ansiedade	4,3 $\pm$ 5,3	0	21
Depressão	5,0 $\pm$ 5,9	0	21
Estresse	6,4 $\pm$ 5,6	0	21

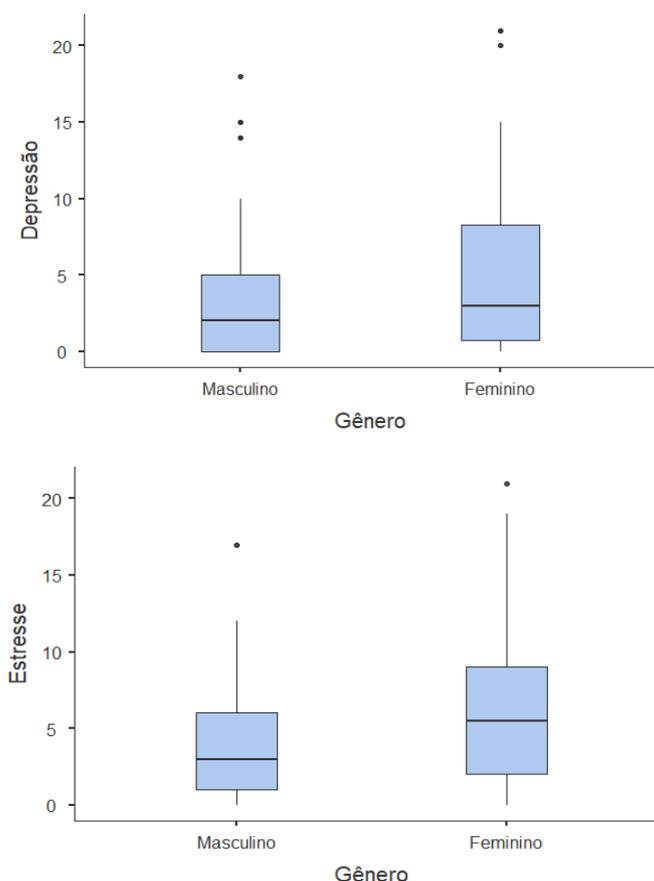
O nível médio de ansiedade nos homens foi de 2,9 $\pm$ 3,5 (variando de 0 e 17 pontos) e nas mulheres de 4,3 $\pm$ 5,3 (variando entre 0 e 21 pontos; p=0,263).

Referente ao nível médio de depressão nos homens, observou substrato de 3,3 $\pm$ 4,2 (variando de 0 e 18 pontos) e nas

mulheres foi de 5,0 $\pm$ 5,9 (variando entre 0 e 21 pontos; p=0,189).

Já, o nível médio de estresse nos homens foi de 4,2 $\pm$ 3,8 (variando de 0 e 17), pontos enquanto nas mulheres 6,4 $\pm$ 5,6 (variando entre 0 e 21; p=0,039), apresentado diferença significativa para p<0,05, em relação aos homens (Figura 1).





**Figura 1** - Análises comparativa por gênero dos níveis de ansiedade, depressão e estresse referentes a escala DASS-21.

## DISCUSSÃO

O estudo observou que entre os corredores as mulheres apresentaram maiores níveis de estresse do que os homens ( $p=0,039$ ), tal motivo pode se justificar por diversas questões diárias que as mulheres, normalmente são expostas, como a dupla jornada de trabalho, que a maioria das mulheres enfrentam no dia a dia, conciliando o tempo entre o trabalho e as responsabilidades domiciliar e familiar.

Com isso, o excesso de trabalho e sobrecarga diária leva ao aumento da produção dos hormônios do estresse, entre eles cortisol e adrenalina (Figueiredo, 2020).

Outro ponto destacado, segundo Carvalho (2018), as mulheres têm maiores níveis e estresse que os homens, devido a fatores biológicos (produção de estrogênio e progesterona), fato que é potencializado pela exposição de trabalho doméstico e externo.

Referente aos níveis de ansiedade e depressão, embora ligeiramente maior nas

mulheres, não apresentou diferença significativa entre os sexos. Os fatores que levam a depressão e a ansiedade são os biológicos, sociais e psicológicos, tendo relação direta com a saúde mental. De acordo com o modelo tripartido (Clark, Wadson, 1991), enfatizado por Apóstolo e colaboradores (2011), as pessoas ansiosas e deprimidas partilham uma estrutura básica: afetividade negativa ou distresse geral, sendo os grandes responsáveis pelas alterações nos níveis de ansiedade e depressão.

Segundo Marinho e Souza (2012), a corrida de rua provoca melhorias nas condições físicas e contribui diretamente para a saúde mental dos seus praticantes. Assim, contribuindo diretamente para o controle de ansiedade e depressão. Ademais, a prática ao ar livre eleva a satisfação em praticar, impactando na sensação de bem-estar e prazer (Doro, Terra, Junior, 2021), potencializando as respostas fisiológicas na liberação de neurotransmissores e, assim, impactando diretamente na satisfação dos

praticantes (Granai, Silva, Santana, 2020). Com isso, sugerimos que a corrida de rua pode ter resposta positiva nos níveis de ansiedade e depressão, melhorando a saúde mental dos praticantes.

Segundo Abrantes (2020), a corrida de rua influencia nos aspectos emocionais, tirando o foco daquilo que te deixa ansioso, podendo auxiliar no controle da ansiedade.

No mais, a liberação de hormônios e neurotransmissores, em especial a serotonina, auxiliam no controle das emoções e humor, provocando a sensação de bem-estar e prazer, minimizando os níveis de depressão e estresse.

## CONCLUSÃO

Deste modo, observamos que a corrida de rua pode auxiliar diretamente na saúde mental, em especial nos níveis de estresse dos homens, devido as suas respostas fisiológicas e emocionais.

Porém, os estudos envolvendo corrida de rua e saúde mental ainda são escassos, assim, sugerimos mais estudos com a temática para encorajar a prática da corrida de rua como tratamento não medicamentoso para melhoria da saúde mental.

## REFERÊNCIAS

1-Abrantes, C. Como a corrida pode contribuir no combate à ansiedade. 2020. Disponível em: <[www.webrun.com.br](http://www.webrun.com.br)>. Acesso em: 21/03/2021.

2-Apóstolo, J. L. A.; Figueiredo, M. H.; Mendes, A.C.; Rodrigues, M. A. Depressão, ansiedade e estresse em usuários de cuidados primários de saúde. Rev. Latino-Am. Enfermagem. Vol. 19. Num. 4. p. 1-6. 2011.

3-Araujo, T. M.; Junior, J. C.; Almeida, M. M. G. A.; Pinho, P. S. Prática de Atividades de Lazer e Morbidade Psíquica em Residentes de Áreas Urbanas. Rev. Baiana de Saúde Pública, Vol. 3. Num. 2. p. 294-310. 2007.

4-Carvalho, V. F. O. Efeito do exercício físico de academia no nível de estresse de mulheres em academias exclusivamente femininas. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. TCC. Curitiba. 2018.

5-Clark, L. A.; Watson, D. Tripartite model of anxiety and depression: psychometric

evidence and taxonomic implications. J Abnorm Psychol. Vol. 100. Num. 3. p. 316-36. 1991.

6-Dallari, M.M. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. Tese de Doutorado. São Paulo. 2009.

7-Doro, L. C. M.; Terra, V. D. S.; Junior, I. L. Amateur surfing on the south coast of São Paulo: lifestyle and work as factors of adherence to practice. Journal of Physical Education. Vol. 32. Num. 1. p. e-3247. 2021.

8-Ferreira, C. V.; Gois, R. S.; Gomes, L. P.; Britto, A.; Afranio, B.; Dantas, E. H. M. Nascidos para Correr: A Importância do Exercício para a saúde do Cérebro. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 23. Num. 6. p. 495-503. 2017.

9-Figueiredo, J. H. C. Estresse, Mulheres e Infarto Agudo do Miocárdio: O que se Sabe?. Arq Bras Cardiol. Vol. 115. Num. 4. p. 658-659. 2020.

10-Granai, A. C.; Silva, T. C.; Santana, P. G. Benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão. Rev Motri Saúde. Vol. 2. Num. 1. p. 1-8. 2020.

11-Leal, I.; Horando, A.; Ribeiro, J. L. P. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de lovibond e lovibond. Psicologia: Saúde e Doenças. Vol. 5. Num. 2. p. 229-239. 2004.

12-Marinho, S, L.; Souza, J. A. Os benefícios da corrida de rua para mulheres. Rev de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde. Vol. 1. Num. 2. 2012.

13-Paixão, M. Brasil lidera índices de ansiedade e depressão durante a pandemia. 2021. Disponível em: <[www1.folha.uol.com.br](http://www1.folha.uol.com.br)>. Acesso em: 20/05/2021.

14-Silva, J. L. L.; Acco A. H.; Almeida, G. L.; Soares, R. S.; Lima, V. S.; Brezolin, C. A.; Messias, C. M.; Silva, R. P. Aspectos psicossociais e relação com sedentarismo entre trabalhadores hidroviários. Brazilian Journal of health Review. Vol. 6. Num. 6. p. 33252-33263. 2020.

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

## ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpex.com.br](http://www.rbpex.com.br)

15-Thomas, J.R.; Nelson, J.K.; Silverman, S.J. Métodos de pesquisa em atividade física. 6ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2012.

16-Vignolia, R. C. B.; Tucci, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. J Affect Disord. Vol. 155. Num. 1. p. 104-149. 2014.

17-Zuntini, A. C. S.; Santana, D. V. L.; Domingos, E.; Santos, I. G.; Silva, J. W.; Silva, L. R.; Borges, L. T. B. Atividades e Exercícios físicos nos Transtornos Psicológicos. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Vol. 3. Num. 6. p. 1-19. 2018.

Recebido para publicação em 24/05/2021

Aceito em 11/08/2021