



ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



O impacto da corrida de rua na saúde física e mental de praticantes amadores de Rio Branco – Acre

The impact of street running on the physical and mental health of amateur practitioners from Rio Branco - Acre

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2531

ARK: 57118/JRG.v8i19.2531

Recebido: 11/10/2025 | Aceito: 18/10/2025 | Publicado *on-line*: 20/10/2025

Ivaí Oliveira Barbosa¹

<https://orcid.org/0009-0000-4911-8374>

<http://lattes.cnpq.br/4847822533148117>

Universidade Federal do Acre, AC, Brasil

E-mail: ivai.barbosa@sou.ufac.br

Silvania Lima de Oliveira Barbosa²

<https://orcid.org/0009-0007-9075-2140>

<http://lattes.cnpq.br/5066809947091727>

Universidade Federal do Acre, AC, Brasil

E-mail: silvania38oliveira@gmail.com

Jhonatan Gomes Gadelha³

<https://orcid.org/0009-0005-2307-2431>

<http://lattes.cnpq.br/2100801163829902>

Universidade Federal do Acre, AC, Brasil

E-mail: Jhonatan.gadelha@ufac.br

Elissandra Pontes de Freitas⁴

<https://orcid.org/0009-0008-4524-4136>

<http://lattes.cnpq.br/4696362307850634>

Universidade Federal do Acre, AC, Brasil

E-mail: elissandra.freitas@ufac.br



Resumo

Este artigo teve como objetivo analisar o impacto da prática da corrida de rua na saúde física e mental dos seus praticantes na cidade de Rio Branco. A corrida, por ser uma atividade de baixo custo e fácil acesso, tem ganhado popularidade como forma de promoção da saúde. A pesquisa buscou investigar os benefícios da corrida para o corpo, como o aumento da capacidade cardiovascular e muscular, além de examinar os efeitos sobre a saúde mental, incluindo a redução de estresse e a melhoria do bem-estar emocional. A metodologia utilizou uma revisão integrativa da literatura, combinada com a aplicação de um questionário online anônimo e voluntário, que não coletou dados sensíveis ou identificadores. O estudo contou com a participação de

¹ Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Acre.

² Graduada em Enfermagem pela Universidade Estácio.

³ Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Acre; Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Acre; Doutorando em Dança pela Universidade Federal da Bahia.

⁴ Graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Acre; Mestranda em Artes Cênicas pela Universidade Federal do Acre.

128 corredores amadores. Os resultados contribuíram para a compreensão do papel da corrida de rua na manutenção da saúde física e mental, através de benefícios como redução de peso, aumento de força muscular, melhora na autoestima e redução do estresse, confirmando a hipótese inicial de que a prática traz inúmeros benefícios.

Palavras-chave: corrida de rua, saúde física, saúde mental, bem-estar, qualidade de vida.

Abstract

this article aimed to analyze the impact of street running on the physical and mental health of its practitioners in the city of Rio Branco. Running, as it is a low-cost and easily accessible activity, has gained popularity as a way of promoting health. The research sought to investigate the benefits of running for the body, such as increasing cardiovascular and muscular capacity, as well as examining the effects on mental health, including reducing stress and improving emotional well-being. The methodology used an integrative literature review, combined with the application of an anonymous and voluntary online questionnaire, which did not collect sensitive or identifying data. The study had the participation of 128 amateur runners. The results contributed to the understanding of the role of street running in maintaining physical and mental health, through benefits such as weight reduction, increased muscle strength, improved self-esteem and reduced stress, confirming the initial hypothesis that the practice brings numerous benefits.

Keywords: street running, physical health, mental health, well-being, quality of life.

1. Introdução

A prática regular de atividades físicas tem sido amplamente reconhecida como uma das formas mais eficazes de prevenção de doenças e promoção do bem-estar. Em particular, a corrida de rua tem ganhado destaque por sua acessibilidade, baixo custo e benefícios tanto para a saúde física quanto mental dos praticantes. De acordo com Luan et al. (2019), a realização frequente de atividades físicas é uma abordagem eficaz para o manejo e a prevenção de diversas condições de saúde, abrangendo tanto problemas de origem metabólica quanto psicológica. A corrida, por ser uma atividade acessível e de baixo custo, surge como uma excelente alternativa para aqueles que buscam melhorar a saúde de maneira simples e eficaz.

Além dos benefícios para a saúde física, a corrida de rua também se destaca como um importante aliado no combate a distúrbios psicológicos, como ansiedade, depressão e estresse. A pesquisa realizada por Luan et al. (2019) revela que a prática regular de atividades físicas tem um papel fundamental na redução de sintomas de transtornos mentais, promovendo, assim, o bem-estar psicológico. Esse fenômeno é ainda mais relevante no cenário atual, no qual o Ministério da Saúde (2022) destaca o aumento significativo de transtornos como a depressão, caracterizada por sentimentos de incapacidade, tristeza, irritabilidade e diminuição da autoestima, que impactam diretamente a qualidade de vida das pessoas.

No contexto da promoção da saúde, a corrida de rua se configura como uma prática preventiva de grande importância. Matthiesen (2007) destaca que "certamente, muitos estão praticando corrida devido à comprovação científica de que ela é uma forma eficaz de melhorar o condicionamento físico e, consequentemente, capaz de prevenir diversas doenças". De fato, estudos demonstram que a prática regular da corrida contribui significativamente para a melhoria do condicionamento físico e a

prevenção de problemas como doenças cardiovasculares e diabetes tipo II. A corrida, portanto, não só promove o bem-estar físico, mas também atua de forma eficaz na redução de fatores de risco como a obesidade, o sedentarismo e o tabagismo.

Este trabalho visa analisar os efeitos da corrida de rua, abordando os aspectos fisiológicos e psicológicos que envolvem a prática. O objetivo é compreender a magnitude dos benefícios que essa atividade proporciona, contribuindo para a discussão sobre a importância da promoção da saúde pública por meio de políticas e programas que incentivem a prática de atividades físicas, como a corrida de rua, como estratégia de prevenção e promoção da saúde da população.

2. Metodologia

Este estudo caracteriza-se por uma abordagem de **revisão integrativa da literatura** combinada com uma **pesquisa de levantamento (survey)** de caráter descritivo e exploratório.

2.1. Procedimentos para Revisão de Literatura

Foi conduzida uma busca por artigos científicos, dissertações e teses em bases de dados como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, utilizando os descritores "corrida de rua", "saúde física", "saúde mental", "qualidade de vida" e "bem-estar". Foram priorizadas publicações dos últimos 10 anos para compor a fundamentação teórica.

2.2. Coleta de Dados da Pesquisa de Campo

A coleta de dados primários foi realizada por meio de um **questionário online**, elaborado no Google Forms. O instrumento foi divulgado em grupos de corrida de rua nas redes sociais, direcionado a praticantes amadores da cidade de Rio Branco-AC. Para garantir que a pesquisa dispensasse a aprovação do Comitê de Ética, seguindo as diretrizes da Resolução CNS nº 510/2016, foram adotados os seguintes critérios:

- **Anonimato:** O questionário não coletou nenhum dado de identificação pessoal (nome, e-mail, CPF, etc.).
- **Voluntariedade:** A participação foi voluntária, e os respondentes concordaram em participar ao iniciar o questionário.
- **Dados Não Sensíveis:** As perguntas abordaram apenas percepções gerais sobre saúde, hábitos de exercício e bem-estar, sem investigar questões sensíveis relacionadas à saúde íntima, opiniões políticas, religiosas ou étnicas.
- **Sigilo:** Os dados foram armazenados e analisados de forma agregada, impossibilitando a identificação individual.

O questionário continha perguntas de múltipla escolha e escalas Likert, divididas nas seguintes dimensões: dados demográficos, aspectos físicos da prática, aspectos psicológicos e emocionais, e estilo de vida.

2.3. População e Amostra

A população-alvo foi definida como praticantes amadores de corrida de rua de Rio Branco, filiados a grupos formais, totalizando aproximadamente 560 indivíduos. Para um nível de confiança de 95% e margem de erro de 5%, o tamanho amostral calculado foi de 128 participantes, o que representa cerca de 23% da população, garantindo uma amostra representativa.

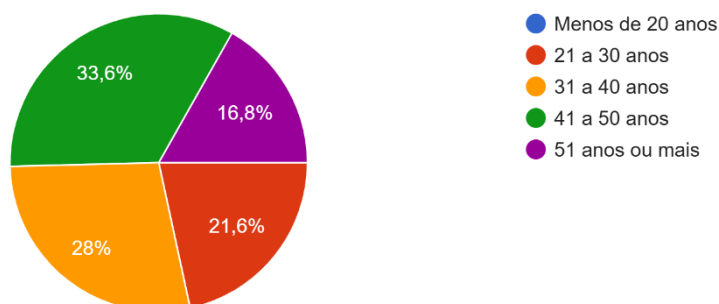
2.4. Análise dos Dados

Os dados quantitativos foram analisados por meio de estatística descritiva (frequências e percentuais), utilizando-se de planilhas do Microsoft Excel para a geração de gráficos e tabelas. Os dados qualitativos das questões abertas foram submetidos à análise de conteúdo categorial.

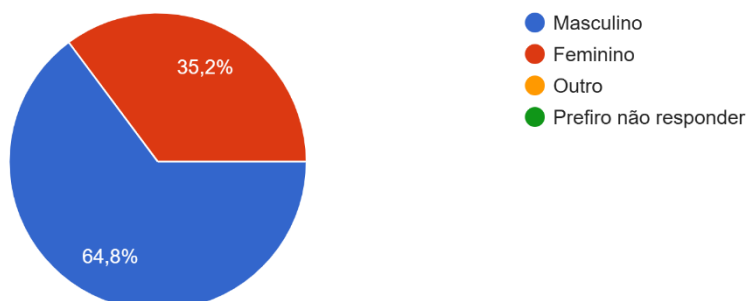
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos resultados obtidos a partir dos 128 questionários aplicados nos corredores de rua permite uma reflexão sobre os impactos dessa prática na saúde física e mental dos praticantes, além de destacar características demográficas e comportamentais do público que se dedica a essa atividade.

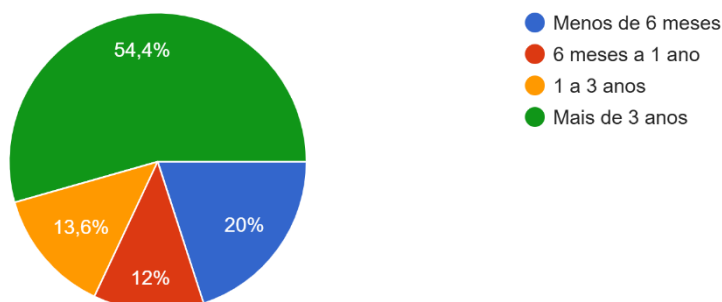
Gráfico 1: Faixa etária



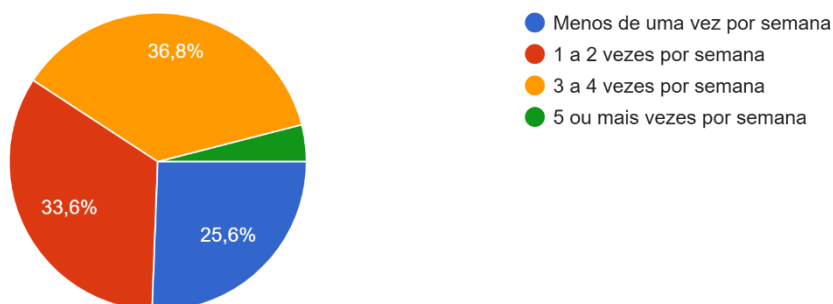
Em termos de faixa etária, observa-se uma predominância de praticantes com idades entre 31 e 50 anos, com 61,2% dos respondentes nesta faixa etária (28% entre 31 e 40 anos e 33,6% entre 41 e 50 anos). Segundo Silva et al., 2020, esse dado sugere que a corrida de rua atrai um público que, possivelmente, busca um estilo de vida mais saudável e ativo, especialmente diante da crescente conscientização sobre os malefícios do sedentarismo e da relação entre a prática de atividades físicas e a prevenção de doenças crônicas. A presença significativa de indivíduos acima de 40 anos pode refletir o desejo de retardar os efeitos do envelhecimento e melhorar a saúde física e mental, áreas que têm sido foco de discussões sobre a importância do exercício regular para o bem-estar geral (Hearing et al., 2016).

Gráfico 2: Sexo

O predomínio do sexo masculino entre os praticantes (64,8%) em relação ao sexo feminino (35,2%) também é uma informação relevante. Segundo Albuquerque et al., 2018, isso pode estar relacionado a fatores culturais, sociais e históricos que ainda influenciam a prática de atividades físicas, com os homens, tradicionalmente, se mostrando mais inclinados a participar de esportes como a corrida de rua. No entanto, a presença crescente de mulheres neste contexto indica uma possível mudança de comportamento, à medida que mais mulheres buscam na corrida de rua uma forma de se cuidar e enfrentar os desafios cotidianos.

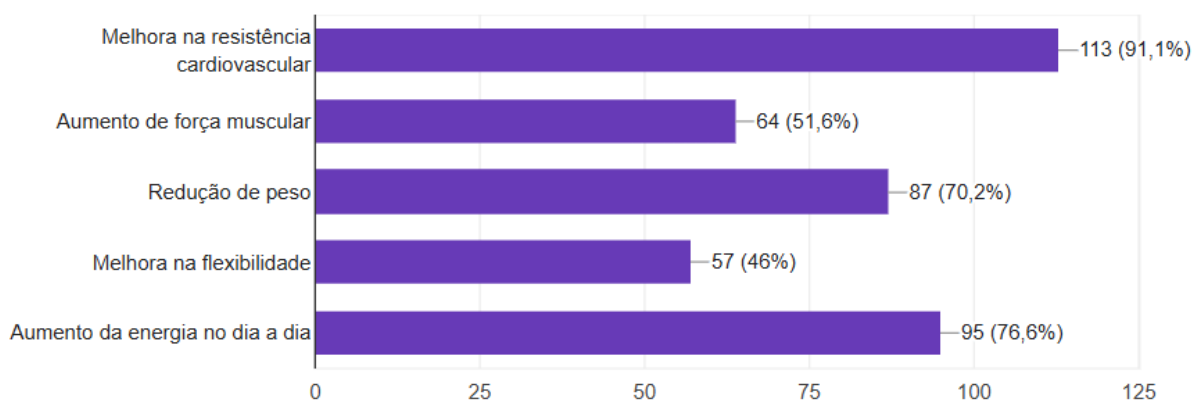
Gráfico 3: Experiência dos praticantes

Em relação à experiência dos praticantes, observa-se que 54,4% dos participantes têm mais de 3 anos de prática, o que sugere que a corrida de rua é uma atividade com boa adesão a longo prazo. Para Castro (2014), esse dado reforça a ideia de que a corrida pode ser uma alternativa de fácil manutenção para quem busca melhorar a saúde física e mental. Por outro lado, 20% dos praticantes têm menos de 6 meses de experiência, o que pode indicar que a corrida de rua é vista como uma atividade inicial de inserção no mundo dos esportes e cuidados com a saúde. A transição de iniciantes para corredores mais experientes pode ser um reflexo da facilidade de acesso à modalidade, que não exige grandes investimentos financeiros ou equipamentos especializados (de Freitas, et al., 2021).

Gráfico 4: Frequência que os participantes praticam corrida

A frequência com que os participantes praticam a corrida de rua também oferece percepção sobre os hábitos desses indivíduos. A maior parte (36,8%) corre de 3 a 4 vezes por semana, o que demonstra um compromisso regular com a atividade física. Segundo dos Santos et al., 2020, esse padrão é consistente com os benefícios que a literatura científica atribui ao exercício regular, como a melhora da saúde cardiovascular, o controle de peso e o aumento da disposição física e mental. No entanto, uma parcela significativa (25,6%) corre menos de uma vez por semana, o que pode indicar dificuldades na adesão contínua à prática ou limitações de tempo. Um fator importante para esse comportamento pode estar relacionado à rotina intensa de trabalho e aos desafios que muitos enfrentam para equilibrar a vida profissional e pessoal.

O tempo dedicado à prática da corrida também foi um dado relevante. A maioria dos praticantes (65,6%) corre entre 30 a 60 minutos por sessão, tempo que está alinhado com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para a promoção da saúde física, sugerindo que a duração das corridas realizadas está adequada aos parâmetros para obtenção de benefícios à saúde cardiovascular e mental. Um número menor de corredores (17,6%) pratica menos de 30 minutos, o que pode indicar que muitos veem a corrida como uma atividade rápida e eficiente para melhorar a qualidade de vida, principalmente no contexto de uma rotina corrida e atribulada (Euclides et al. 2016).

Gráfico 5: Benefícios Físicos.

Ainda no que diz respeito à qualidade de vida, uma parcela significativa dos participantes aponta benefícios físicos na prática da corrida de rua, destacando-se a melhora na resistência cardiovascular somando 91,1 %. Também aparecem com destaque o aumento de força, a redução de peso e a melhora na flexibilidade. Também foram citados pelos participantes outros benefícios como, por exemplo, a socialização e bem-estar psicológico. Salgado, Chacon-Mikahil (2006) destacam que a princípio, a busca pela prática da corrida de rua ocorre por diversos interesses, que envolvem desde a promoção de saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna, a busca de atividades prazerosas ou competitivas.

Além dos aspectos físicos, destacaram-se também os benefícios emocionais e psicológicos obtidos pela prática da corrida de rua, entre eles o alívio do estresse, a diminuição da ansiedade e a qualidade do sono.

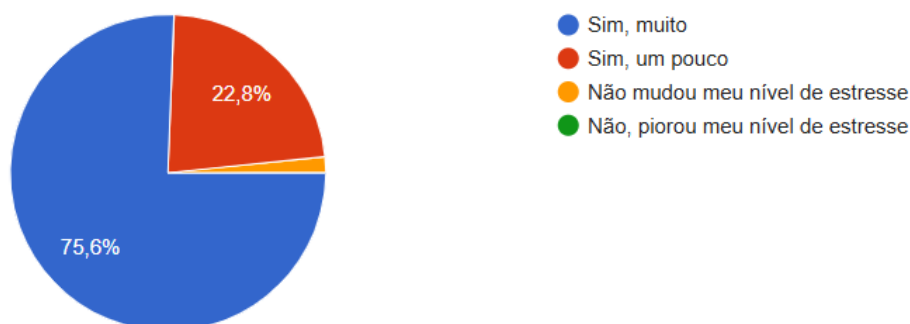
Na relação de avaliar o controle de ansiedade e depressão dos participantes de corrida de rua pode-se concluir que a corrida de rua desencadeia a liberação de hormônios como a endorfina, que são neurotransmissores que promovem sentimentos de bem-estar, trazendo a oportunidade de socialização, contato direto com a natureza e uma rotina mais saudável, desencadeado o controle da doença através do esporte. (GOMES, 2023, p.37)

Isso se confirma também em nossa pesquisa, na qual os participantes indicaram alívio do estresse do dia a dia, melhora na qualidade do sono, melhora de humor e redução dos sintomas da depressão e ansiedade. Azevedo e Fontes confirmam a informação justificando que:

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

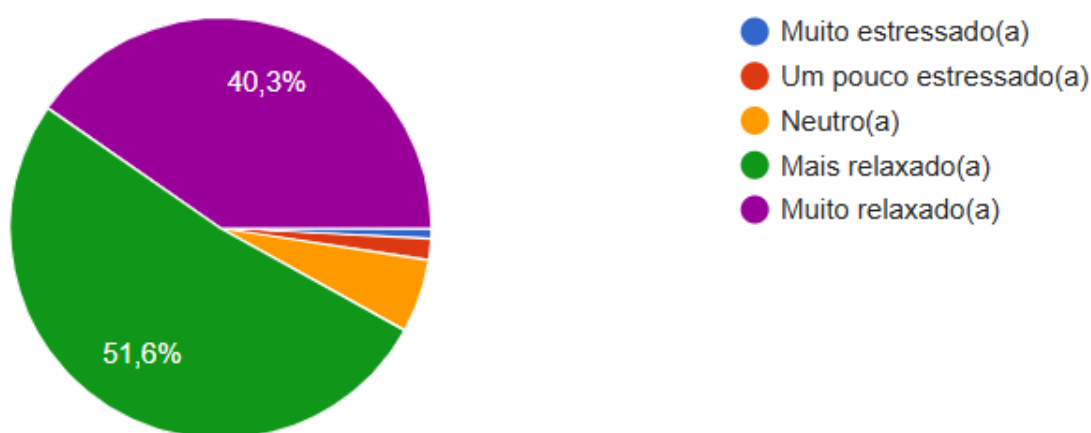
Além desses fatores, a corrida de rua, segundo nossa pesquisa, também traz benefícios pelo aumento da autoestima, seja por meio da melhora da performance ao longo do tempo, a alcance de resultados e metas individuais e pela redução do peso e aumento da energia no dia a dia. Fatores estes que também se relacionam, ainda que indiretamente, com a saúde mental dos indivíduos.

Gráfico 6: Prática da corrida de rua e redução de estresse.



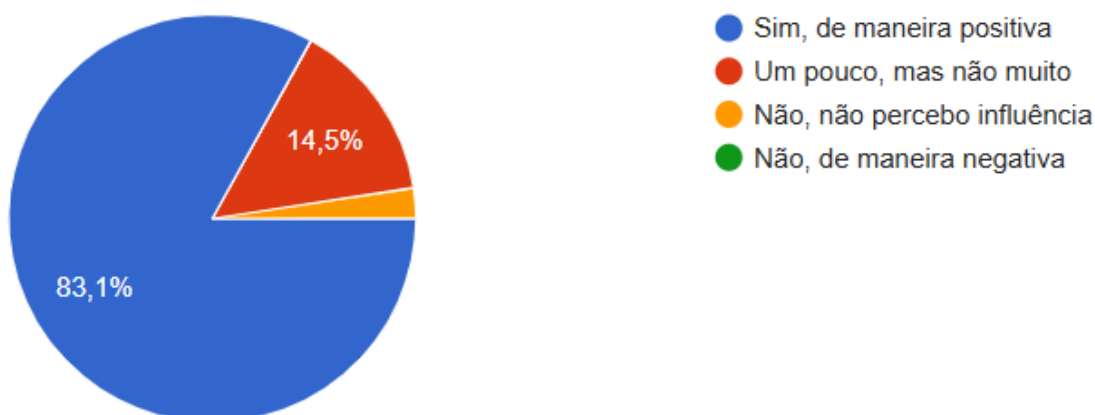
Conforme demonstrado no gráfico acima, 75,6% dos participantes indicaram que a corrida de rua contribuiu de uma maneira significativa para a redução do estresse. 22,8% dos participantes perceberam a redução do estresse ainda que em menor intensidade. E apenas 2 (1,6%) participantes indicaram que a corrida não afetou seu nível de estresse. Frente a isso, percebe-se que a corrida de rua pode contribuir de maneira positiva para a redução do estresse, sendo também uma fonte de sensação de prazer e bem-estar, conforme já apresentado na citação anterior. Isso também se confirma na pesquisa realizada, como podemos perceber no gráfico abaixo:

Gráfico 7: Sensação emocional pós corrida.



De acordo com a pesquisa, a prática da corrida de rua influencia em outros aspectos do estilo de vida das pessoas, como alimentação e sono, como podemos observar no gráfico abaixo, no qual 83,1% dos participantes assinalaram de maneira positiva.

Gráfico 8: Prática da corrida de rua e melhora na alimentação e sono.



Segundo Brandt et al., 2017, o sono é um fator crucial para o desempenho esportivo, uma vez que a qualidade do sono tem impactos significativos tanto a nível fisiológico quanto emocional. Em particular, ele desempenha um papel fundamental na preparação e recuperação dos atletas, influenciando diretamente sua homeostase, além de afetar a regulação imunológica e neuroendócrina. Portanto, a qualidade do sono está diretamente relacionada aos humores, os quais, por sua vez, influenciam o desempenho esportivo em diversas modalidades. Ao reconhecer essa conexão, é possível fornecer aos treinadores subsídios para planejar intervenções técnicas ou desenvolver estratégias que visem melhorar a qualidade do sono dos atletas no período pré-competitivo.

Azevedo (2015) destaca a importância do fracionamento alimentar ao longo do dia, com ênfase no desjejum, pois é nesse momento que o organismo necessita repor os nutrientes perdidos durante o período noturno. Mesmo entre corredores amadores, o treino de corrida de rua exige uma reposição intensiva de nutrientes específicos, já que suas necessidades nutricionais são diferentes das da maioria da população sedentária.

De acordo com Rosa Neto et al., 2019, vários estudos demonstraram que a glicose é um macronutriente essencial para manter o desempenho em atividades de longa duração. Corroborando com essa ideia, Jeukendrup (2004) afirma que no final dos anos 1970 e início dos anos 1980, pesquisadores começaram a investigar os efeitos do consumo de carboidrato durante o exercício no desempenho e no metabolismo. O consumo de carboidrato durante a prática esportiva é amplamente adotado, especialmente em esportes de resistência, como a corrida. Quando comparada a uma dieta regular (50%) ou baixa (10%) em carboidratos, uma dieta rica em carboidratos (70% da energia proveniente de carboidratos) e com grandes reservas de glicogênio muscular tende a aumentar a capacidade de resistência.

4. Conclusão

A análise dos resultados obtidos a partir dos 128 questionários aplicados nos corredores de rua revela uma série de informações importantes sobre os impactos da prática da corrida de rua na saúde física e mental dos participantes, além de proporcionar um entendimento sobre as características demográficas e comportamentais desse público.

Primeiramente, a predominância de praticantes com idades entre 31 e 50 anos sugere que a corrida de rua atrai um público que busca um estilo de vida mais saudável e ativo, com um foco na prevenção de doenças crônicas e na melhora da saúde geral. Este dado também está alinhado com a crescente conscientização sobre os benefícios do exercício para retardar os efeitos do envelhecimento e melhorar o bem-estar mental, especialmente em indivíduos acima de 40 anos.

Além disso, o predomínio de corredores do sexo masculino (64,8%) em relação ao sexo feminino (35,2%) está em consonância com padrões culturais e históricos que ainda influenciam a prática de esportes, embora o crescente número de mulheres participantes indique uma mudança de comportamento, com mais mulheres buscando na corrida de rua uma forma de autosocorro e superação de desafios diários.

A análise da experiência dos praticantes revelou que mais da metade (54,4%) dos corredores possuem mais de 3 anos de prática, o que indica uma boa adesão a longo prazo. Esse dado reforça a ideia de que a corrida é uma atividade acessível e de fácil manutenção, além de destacar a crescente popularidade dessa prática entre os iniciantes, com 20% dos participantes tendo menos de 6 meses de experiência.

A frequência e a duração das corridas, com a maioria dos participantes correndo de 3 a 4 vezes por semana e entre 30 a 60 minutos por sessão, sugerem um compromisso significativo com a prática da corrida de rua. Esses hábitos estão em conformidade com as recomendações da Organização Mundial da Saúde e indicam que os corredores reconhecem os benefícios do exercício regular para a saúde cardiovascular e mental.

Os benefícios da prática da corrida de rua são amplamente reconhecidos pelos participantes, com destaque para a melhora na resistência cardiovascular (91,1%), além de benefícios psicológicos como alívio do estresse, diminuição da ansiedade e melhora na qualidade do sono. Esses achados estão em linha com a literatura científica, que aponta o exercício físico como uma forma eficaz de controle da ansiedade, depressão e outros distúrbios emocionais.

Além disso, a redução do estresse foi observada por 75,6% dos participantes, evidenciando que a corrida de rua não só melhora a saúde física, mas também atua como uma importante ferramenta de bem-estar emocional. A prática da corrida também parece influenciar positivamente outros aspectos do estilo de vida, como alimentação e sono, com 83,1% dos participantes reportando melhorias nesses fatores após a inserção da corrida na rotina.

Em suma, os resultados confirmam que a corrida de rua é uma prática altamente benéfica para a saúde física e mental, proporcionando melhorias na saúde cardiovascular, no controle do estresse e na qualidade do sono, além de promover um impacto positivo no bem-estar geral dos praticantes. A adesão a longo prazo e os benefícios psicológicos evidenciam a importância da corrida como uma atividade acessível, que contribui significativamente para a qualidade de vida dos indivíduos que a praticam regularmente.

Referências

1. ALBUQUERQUE, D. B.; SILVA, M. L.; MIRANDA, Y. H.; FREITAS, C. M. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*, v. 26, n. 3, p. 88-95, 2018. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v26i3.8940>.
2. 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. Acesso em: 22 jan. 2025.
3. AZEVEDO, F. H. R. Efeitos da ingestão de carboidratos sobre a resposta glicêmica em corredores de rua na distância de 5 km. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 9, n. 49, p. 53-59, 2015.
4. BRANDT, Ricardo; BEVILACQUA, Guilherme G.; ANDRADE, Alexandre. Qualidade do sono percebida, estados de humor e sua relação com o desempenho entre atletas brasileiros de elite durante um período competitivo. *Revista de Pesquisa em Força e Condicionamento*, v. 31, n. 4, p. 1033-1039, abr. 2017. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001551.
5. CARVALHO, F. P. A. O impacto dos exercícios físicos na saúde mental: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 15, n. 3, p. 123-134, 2018.
6. CASTRO, G. A. D. A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua. 2014. Dissertação (Licenciatura em Educação Física) — Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/101727>.
7. DA SILVA, J. L. L.; ACCO, A. H.; ALMEIDA, G. L.; SILVA SOARES, R.; LIMA, V. F.; BREZOLIN, C. A.; SILVA, R. P. Aspectos psicossociais e relação com sedentarismo

- entre trabalhadores hidroviários. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 6, p. 33252-33263, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n6-035>.
8. DA SILVA, Gabriel Nascimento; DE OLIVEIRA SILVA, Pablo Rodrigo. Os efeitos da corrida de rua na saúde mental: uma revisão de literatura. *The Effects of Street Running on Mental Health: A Literature Review*. [Sem dados de publicação].
 9. DE FREITAS, Marcos Bueno; SEDORKO, Clóvis Marcelo. Os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de seus praticantes. *Biomotriz*, v. 15, n. 1, p. 306-316, 2021.
 10. DE FREITAS, M. B.; SEDORKO, C. M. Os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de seus praticantes. *Biomotriz*, v. 15, n. 1, p. 306-316, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33053/biomotriz.v15i1.490>.
 11. DOS SANTOS, W. R.; DOS SANTOS, W. R.; REBELO, M. A.; PAES, P. P.; FIDELIX, Y. L.; TENÓRIO, K. E. R.; FERNANDES, A. P. M. Um programa de exercício físico pode minimizar os efeitos deletérios da terapia antirretroviral em pessoas com HIV/AIDS? *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 5, p. 12003-12017, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-052>.
 12. EUCLIDES, M. F.; BARROS, C. L.; COELHO, J. C. A. Benefícios da corrida de rua. *Revista Conexão Eletrônica*, v. 13, n. 1, p. 305-314, 2016. Disponível em: https://www.aems.edu.br/conexao/edicaoanterior/Sumario/2016/downloads/1.%20Ci%C3%AAncias%20Biol%C3%B3gicas%20e%20Ci%C3%AAncias%20da%20Sa%C3%BAde/035_Ed_F%C3%ADsica%20-%20Benef%C3%ADcios%20da%20Corrida%20de%20Rua.pdf.
 13. GOMES, João Victor Souza. A corrida de rua como forma de controle de doenças como ansiedade e depressão. *Universidade Federal de Goiás*, Goiânia, 2023.
 14. GOMES, T. R. A influência da corrida de rua na redução de sintomas de ansiedade e depressão. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 8, n. 2, p. 45-58, 2019.
 15. HEARING, C. M.; CHANG, W. C.; SZUHANY, K. L.; DECKERSBACH, T.; NIERENBERG, A. A.; SYLVIA, L. G. Physical exercise for treatment of mood disorders: a critical review. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, v. 3, n. 4, p. 350-359, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40473-016-0089-y>.
 16. JEUKENDRUP, A. E. Carbohydrate intake during exercise and performance. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, v. 20, n. 7-8, p. 669-677, 2004.
 17. MATTHIESEN, S. Q. Corrida: Atletismo. 1. ed. Odysseus, 184 p. v. 1, 2007.
 18. MILEO, Thaisa Rodbard; SOUZA, Roberto Daniel Balduino; JUNIOR, Rubens Santarpia. Corrida de rua: promoção de saúde e prevenção de doenças como diabetes e hipertensão. *Caderno Intersaberes*, v. 9, n. 17, 2020.
 19. RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.
 20. RODRIGUES, A. M. Corrida de rua e saúde: benefícios e riscos associados à prática excessiva. *Saúde e Movimento*, v. 7, n. 1, p. 78-90, 2021.
 21. ROSA NETO, J. C.; BIONDO, L. A.; SOUZA TEIXEIRA, A. A. Suplementação nutricional no esporte. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.
 22. SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Revista Conexões da Faculdade de Educação Física da Unicamp*, Campinas, v. 4, n. 1, 2006. Disponível em: <http://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/download/8637965/5656>. Acesso em: 21 jan. 2025.

23. SILVA, M. J.; SANTOS, J. L. A corrida como atividade física para a prevenção de doenças crônicas: uma revisão de estudos. *Revista Brasileira de Atividade Física*, v. 11, n. 4, p. 201-210, 2020.

QUESTIONÁRIO

Objetivo: Este questionário tem como objetivo coletar informações sobre os impactos da corrida de rua na saúde física e mental de praticantes amadores. As respostas serão utilizadas para análise dos benefícios e possíveis desafios relacionados à prática dessa atividade física.

Instruções: Responda às perguntas com base na sua experiência pessoal com a corrida de rua. Suas respostas serão mantidas em sigilo e serão utilizadas apenas para fins acadêmicos.

Parte 1: Dados Demográficos

1. **Idade:**

- ☐ Menos de 20 anos
- ☐ 21 a 30 anos
- ☐ 31 a 40 anos
- ☐ 41 a 50 anos
- ☐ 51 anos ou mais

2. **Sexo:**

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino
- ☐ Outro
- ☐ Prefiro não responder

3. **Profissão:**

- **Tempo de prática de corrida de rua:**
- ☐ Menos de 6 meses
- ☐ 6 meses a 1 ano
- ☐ 1 a 3 anos
- ☐ Mais de 3 anos

Parte 2: Aspectos Físicos

5. **Com que frequência você pratica corrida de rua?**

- ☐ Menos de uma vez por semana
- ☐ 1 a 2 vezes por semana
- ☐ 3 a 4 vezes por semana
- ☐ 5 ou mais vezes por semana

6. **Qual a duração média dos seus treinos de corrida?**

- ☐ Menos de 30 minutos
- ☐ 30 a 60 minutos
- ☐ 1 a 2 horas
- ☐ Mais de 2 horas

7. **Você já teve alguma lesão relacionada à prática de corrida?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

Se sim, qual tipo de lesão? _____

8. **Você percebe algum benefício físico desde que começou a correr? (Marque todas as alternativas que se aplicam)**

- ☐ Melhora na resistência cardiovascular
- ☐ Aumento de força muscular
- ☐ Redução de peso
- ☐ Melhora na flexibilidade
- ☐ Aumento da energia no dia a dia

- ☐ Outros (especificar): _____
- 9. **Você segue alguma orientação profissional (como treinador ou fisioterapeuta) para a prática da corrida?**
 - ☐ Sim
 - ☐ Não

Parte 3: Aspectos Psicológicos e Emocionais

10. **Como você se sente emocionalmente após um treino de corrida?**
 - ☐ Muito estressado(a)
 - ☐ Um pouco estressado(a)
 - ☐ Neutro(a)
 - ☐ Mais relaxado(a)
 - ☐ Muito relaxado(a)
11. **A prática de corrida de rua tem ajudado a reduzir o seu nível de estresse?**
 - ☐ Sim, muito
 - ☐ Sim, um pouco
 - ☐ Não mudou meu nível de estresse
 - ☐ Não, piorou meu nível de estresse
12. **Você já percebeu alguma mudança em seu estado mental ou emocional desde que começou a correr (ex: menos ansiedade, mais felicidade)?**
 - ☐ Sim, muito positiva
 - ☐ Sim, um pouco positiva
 - ☐ Não houve mudança significativa
 - ☐ Não, houve efeito negativo
13. **Você sente que a corrida de rua tem ajudado na sua socialização e no seu bem-estar emocional?**
 - ☐ Sim, muito
 - ☐ Sim, um pouco
 - ☐ Não tenho certeza
 - ☐ Não, de forma alguma
14. **Você pratica corrida para lidar com situações emocionais ou estresse do dia a dia?**
 - ☐ Sim, sempre
 - ☐ Às vezes
 - ☐ Raramente
 - ☐ Nunca

Parte 4: Estilo de Vida e Motivação

15. **Quais são seus principais motivos para praticar corrida de rua? (Marque todas as alternativas que se aplicam)**
 - ☐ Melhora da saúde física
 - ☐ Redução do estresse
 - ☐ Aumento da disposição e energia
 - ☐ Perda de peso
 - ☐ Desafio pessoal
 - ☐ Socialização e eventos esportivos
 - ☐ Outros (especificar): _____
16. **Você percebe que sua qualidade de vida melhorou devido à prática regular de corrida de rua?**
 - ☐ Sim, muito

- () Sim, um pouco
- () Não percebo diferença
- () Não, piorou minha qualidade de vida

17. **Você sente que a prática de corrida tem influenciado de maneira positiva outros aspectos do seu estilo de vida, como alimentação e sono?**

- () Sim, de maneira positiva
- () Um pouco, mas não muito
- () Não, não percebo influência
- () Não, de maneira negativa

Parte 5: Considerações Finais

- **Você já enfrentou algum desafio ou obstáculo relacionado à prática da corrida de rua? Se sim, qual?**
○ _____
- **Que recomendações você daria para quem está começando a praticar corrida de rua?**
○ _____
- **Comentários adicionais sobre sua experiência com a corrida de rua:**
○ _____
- _____
- **Agradecemos pela sua participação!**

Este questionário fornecerá informações importantes para a análise dos impactos da corrida de rua na saúde física e mental. As respostas serão analisadas de forma confidencial e contribuirão para o desenvolvimento do estudo.