

## **CORRIDA E SAÚDE MENTAL: ESTUDO INICIAL SOBRE A RELAÇÃO ENTRE PSICOLOGIA DO ESPORTE, SAÚDE MENTAL E CORRIDA<sup>1</sup>**

Giovanna Cesare Martins Cònsoli<sup>2</sup>

Bruno Feital Barbosa Motta<sup>3</sup>

### **RESUMO:**

Muito se fala sobre ansiedade e depressão na atualidade, sobre os modos de vida e a preocupação com saúde mental. É cada vez mais urgente abordar essa pauta e encontrar meios que possam ajudar a solucionar esses problemas. Diante disso, existe uma abordagem na Psicologia, que é a Psicologia do Esporte. Este estudo pretende abordar sobre a atuação da Psicologia do Esporte na corrida e seus impactos à saúde mental como forma de auxílio no tratamento de transtornos mentais. Propõe a responder à questão investigativa, que foi realizada através de uma pesquisa bibliográfica para revisão da literatura. Investigando como que através da corrida pode-se promover saúde mental e como a Psicologia do Esporte pode contribuir enquanto ciência para a facilitação e adesão do exercício físico, especificamente da corrida; os benefícios que a corrida poderia trazer para as pessoas que praticam regularmente; questionar se a prática da corrida poderia ser uma alternativa para tratamentos de ansiedade e depressão. Os resultados que foram incluídos na pesquisa se tratavam de Psicologia do Esporte, Saúde Mental e Corrida de rua, publicados em português, em formato de dissertações, revistas, teses e artigos. Tendo em vista todos os estudos promovidos por esse artigo, reitera-se que a Psicologia do Esporte é uma especialidade necessária para os atletas que buscam aumentar seus rendimentos. É possível adaptar ferramentas de performance para aderência ao esporte, para que não atletas usufruam dos benefícios que o esporte proporciona para a saúde mental.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Corrida. Saúde Mental.

## **RUNNING AND MENTAL HEALTH: INITIAL STUDY ABOUT SPORTS PSYCHOLOGY IN RELATION TO MENTAL HEALTH AND RUNNING**

### **ABSTRACT:**

---

<sup>1</sup> Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Psicologia e Saúde Recebido em 27/05/2023 e aprovado, após reformulações, em 27/06/2023.

<sup>2</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: psigiovannaconsoli@gmail.com.

<sup>3</sup> Mestre em Psicologia clínica pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: brunofeital@uniacademia.com.br

Much is said about anxiety and depression in the present, about ways of life and concern for mental health. It is increasingly urgent to address this agenda and find ways to help solve these problems. Therefore, there is an approach in Psychology, which is the Psychology of Sport. This study intends to address the performance of Sport Psychology in running and its impacts on mental health as a way of helping in the treatment of mental disorders. It proposes a response to the investigative question, which was carried out through a bibliographical research to review the literature. Investigating how mental health can be promoted through running and how Sport Psychology can contribute as a science to facilitating and adhering to physical exercise, specifically running; the benefits that running could bring to people who practice periodically; to question whether running could be an alternative for treating anxiety and depression. The results that were included in the research were Sports Psychology, Mental Health and Street Running, published in Portuguese, in the format of dissertations, magazines, theses and articles. Regarding to all the studies promoted by this article, it is reiterated that Sport Psychology is a necessary specialty for athletes who seek to increase their performance. It is possible to adapt performance tools for adherence to sport, so that non-athletes enjoy the benefits that sport provides for mental health.

Keywords: Sports Psychology. Run. Mental health.

## 1 INTRODUÇÃO

Muito se fala sobre ansiedade e depressão na atualidade, sobre os modos de vida e a preocupação com saúde mental. É cada vez mais urgente abordar essa pauta e encontrar meios que possam ajudar a solucionar esses problemas, um caminho a ser pensado sobre os transtornos mentais é o exercício físico aliado ao tratamento junto a psicoterapia e até mesmo com a psiquiatria.

Vários tratamentos não farmacológicos são utilizados a fim de melhorar o quadro de depressão, ansiedade e estresse, uma alternativa ao uso da farmacologia seria o exercício físico. Segundo Lima, Ribeiro e Prieto (2023) o exercício físico (EF) proporciona vantagem quando comparado com o tratamento farmacológico, por ser uma prática ativa e por não apresentar efeitos colaterais indesejáveis.

Além do exercício físico ser importante, ele promove efeitos benéficos não só para o sistema cardiorrespiratório e muscular, mas também para a função

comportamental e cognitiva. Estudos científicos evidenciaram que o exercício físico de forma voluntária, em intensidades moderadas, melhora o humor, a cognição, a ansiedade e a qualidade de vida em indivíduos saudáveis (CEVADA *et al.*, 2012). Mas para se obter melhores resultados é fundamental que os indivíduos mudem hábitos do cotidiano, optando por uma alimentação saudável, iniciem práticas de exercícios físicos anaeróbicos e aeróbicos de forma regular para se obter os benefícios. É importante destacar que o indivíduo deve buscar atividades que proporcionem prazer e contribua de forma significativa para o bem-estar, assim destacam Lima, Ribeiro e Prieto (2023).

Existe uma área da Psicologia que se destacaria nesse assunto, a Psicologia do Esporte, que entre outras possibilidades de atuação, é voltada no auxílio da recuperação da saúde em casos que a prática esportiva seja uma possibilidade em auxiliar o indivíduo nesse processo de inserção do exercício físico (CFP, 2022).

Diante do exposto, tomou-se como objetivo geral deste estudo realizar uma pesquisa bibliográfica sobre a atuação da Psicologia do Esporte na corrida e seus impactos à saúde mental como forma de auxílio no tratamento de transtornos mentais. Tomou-se como objetivos específicos: comprovar a associação da Psicologia do Esporte, enquanto ciência, para a facilitação e adesão do exercício físico, especificamente da corrida; os benefícios que a corrida poderia trazer para as pessoas que praticam regularmente e questionar se a prática da corrida poderia ser uma alternativa para tratamentos de ansiedade e depressão.

A intenção com a pesquisa foi revisar artigos e trabalhos já realizados no tema que tinham relevância e que trariam resultados significativos para o leitor, sendo um estímulo e incentivo à prática da corrida.

Para a execução desse estudo, foi realizada uma pesquisa básica, de objetivo exploratório, realizada através de uma revisão bibliográfica. A revisão em questão possibilita a análise dos conhecimentos já estudados, onde o pesquisador extrai respostas para problemas do objeto ou comprovações para suas hipóteses, com o intuito de adquirir novos conhecimentos sobre o assunto pesquisado (DE SOUSA; DE OLIVEIRA; ALVES, 2021). Segundo Fontelles e colaboradores (2009) a pesquisa

básica tem como objetivo adquirir conhecimentos novos que contribuam para o avanço da ciência, sem que haja uma aplicação prática prevista.

Já a pesquisa de objetivo exploratório, visa a uma primeira aproximação do pesquisador com o tema, para tornar mais familiarizado com os fatos e fenômenos relacionados ao problema a ser estudado. Nesse tipo de estudo buscou-se subsídios, não apenas para determinar a relação existente, mas, sobretudo, para conhecer o tipo de relação (FONTELLES *et al.*, 2009).

A pesquisa teve como procedimento técnico, a busca bibliográfica sendo sua base a análise de material já publicado. Os materiais utilizados para compor a fundamentação teórica foram realizados a partir da avaliação atenta e sistemática de livros, foram periódicos, documentos, materiais disponibilizados na internet, como artigos (FONTELLES *et al.*, 2009).

A busca científica para a produção do artigo processou-se no mês de outubro de 2022, com as apurações indexadas no Google Acadêmico. Tomando como recorte temporal, artigos no intervalo de 2011 a 2023, empregando as palavras chave "Psicologia do Esporte", "Corrida" e "Saúde Mental". Foram obtidos 200 resultados, os quais tiveram seus resumos lidos para posterior inclusão ou exclusão na presente pesquisa, passaram por critérios de inclusão e exclusão.

Os resultados que foram incluídos na pesquisa se tratavam de Psicologia do Esporte, Saúde Mental e Corrida de rua, publicados em português, em formato de dissertações, revistas, teses e artigos. Os critérios de exclusão visavam rejeitar artigos que falavam sobre outros esportes, publicações em línguas estrangeiras e em formatos não acadêmicos.

O interesse pelo tema surgiu na pandemia do COVID-19, onde ocorreram mudanças no modo de vida para se encontrar formas de movimento. Diante do cenário de pandemia, a pesquisadora iniciou o treino de corrida com o propósito de dar manutenção a minha saúde mental. Foi interessante perceber as sensações de bem-estar que o exercício físico proporcionou e todos os benefícios físicos que vieram por consequência. Perceber tais resultados, certamente foi o que possibilitou o desenvolvimento de uma vida mais saudável.

A intenção com a pesquisa foi justamente estudar como a Psicologia, enquanto ciência, poderia contribuir para a promoção da saúde através do exercício físico. Pensando nisso, buscou-se trazer nesse estudo, uma pesquisa bibliográfica do que se tem de comprovações que a corrida beneficia a saúde mental, sendo uma forma coadjuvante de tratamento. Além disso, como a Psicologia do Esporte poderia contribuir dentro da corrida, para auxiliar na iniciação dos indivíduos que busquem uma alternativa no tratamento de transtornos mentais como ansiedade e depressão.

No que diz respeito a justificativa acadêmica decidiu-se escrever sobre um assunto pouco explorado dentro da graduação de Psicologia, bem como dentro do âmbito da pesquisa. São escassos os estudos de Psicologia do Esporte que relacionam a prática regular de exercícios físicos como alternativa para auxiliar no tratamento de transtornos mentais.

Acredita-se que o exercício físico pode auxiliar na vida de todos os seres humanos, sendo atletas ou não, visto que se necessita de movimento. Parece ser de suma importância expandir essa contribuição acadêmica para as pessoas que estão ingressando no mundo dos esportes, sendo um estímulo valioso para a busca de saúde mental e bem-estar.

## **2 CORRIDA DE RUA**

Falando sobre a importância do movimento para a saúde do nosso cérebro, destaca-se que a corrida, especificamente a de resistência, teve um papel importante para o desenvolvimento das características humanas. De acordo com Vorkapic-Ferreira *et al.* (2017), a corrida foi importante para a evolução das espécies, se dando pela seleção natural, fugindo de predadores e pela caça de alimentos. A correlação entre exercício e evolução humana foi crucial para entender-se que o movimento é tão essencial aos humanos quanto o cérebro, e isso se explica pelo fato da inatividade nos torná-los doentes, física e mentalmente.

De acordo com Dallari, 2009 apud Rojo (2014), às primeiras corridas de rua, como as que se vê hoje, tiveram início no século XVII, se consolidando na Inglaterra,

praticadas por trabalhadores. Para Fonseca (2019), as primeiras corridas realizadas no Brasil aconteceram no século XX e, no ano de 1925, a mais conhecida prova de rua, a Corrida de São Silvestre, foi realizada na cidade de São Paulo.

Nos últimos 30 anos, a corrida de rua tem ganhado força e crescido muito no Brasil, desde a prática em esteiras, quanto treinos e provas na rua. Atualmente ela é o segundo esporte mais praticado pelos brasileiros, ficando atrás apenas do futebol (CANCIAN; ALDERETE; MALACARNE, 2019). Todavia, nem todos que praticam no cotidiano participam de provas, ao mesmo tempo em que nem todos que se inscrevem em eventos ou competições são praticantes regulares da atividade (DIAS, 2017).

Além da prática do exercício físico, existem outros fatores que motivam e impulsionam a continuidade do esporte, como as competições, provas e busca por performance, por exemplo. As provas de corridas são de variados percursos, como: ruas, avenidas e estradas com distâncias que começam com 5 km até 100km, podendo ser realizadas por atletas com pouca, nenhuma ou muita experiência (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2023).

A corrida é um esporte acessível e de baixo custo, para aqueles atletas não considerados profissionais, que usam o esporte como um exercício físico sem pretensão de investimento e essa facilidade é interessante para a prática, tornando um ponto motivador para iniciar a atividade. A corrida é um esporte e exercício físico que pode ser realizado em qualquer lugar, em qualquer momento. Quando se trata do atleta profissional, os custos são outros, as especificidades são outras, existindo algumas diferenças da prática profissional e da prática amadora (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2023).

Dentre os mais diversos esportes, a corrida tem como principal vantagem a acessibilidade: isso possibilita a quem não tem muitos recursos, o acesso gratuito a uma alternativa de tratamento e ou prevenção de transtornos psicológicos. “As corridas de rua são consideradas um fenômeno sociocultural mundial e em crescente expansão em todo o Brasil” (FONSECA *et al.*, 2019, p.1).

### **3 SAÚDE MENTAL**

Em conformidade com a Organização Mundial da Saúde (OMS), esse artigo reitera que a saúde mental é quando o indivíduo opera suas habilidades de forma funcional, estando sozinho ou em comunidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Apesar de na literatura ser consenso que a prática regular de exercício físico está associada à melhora dos aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos, apenas aproximadamente 36,7% da população brasileira pratica algum esporte ou exercício físico (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022). Nessa perspectiva, a Organização Mundial de Saúde (OMS) dá alertas para a necessidade do engajamento da população em programas de atividade física com o intuito de reduzir o sedentarismo e as consequências negativas que este pode provocar para a saúde física e mental (FREIRE, 2019).

A prática da corrida tem um impacto significativo quando se trata de saúde mental, como sensação de bem-estar e melhorias com o biopsicossocial. O movimento é de tal modo essencial para o cérebro, que a atividade física regular é imprescindível para que funcione de modo satisfatório (VORKAPIC-FERREIRA, *et al.*, 2017, p. 495).

Além de tantos benefícios podemos citar uma grande influência do exercício físico nos estados de humor, sendo mais um ganho secundário da atividade. Os estudos mostram que a prática regular de exercício físico, principalmente aeróbicos, apresentam um estado de humor positivo, os praticantes experienciam sensações positivas como uma melhora de humor que faz ligação com a qualidade de vida, apresentando sensações de bem-estar (SOUZA *et al.*, 2021).

De acordo com a revisão sistemática "Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro" os exercícios físicos não agem somente como tratamento coadjuvante de transtornos mentais, mas também na redução de sintomas associados a doenças degenerativas como o Alzheimer e o Parkinson. Estudos sugerem que os efeitos de bem-estar causados pelos exercícios estejam relacionados à regulação para baixo do eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal (HPA) (VORKAPIC-FERREIRA, *et al.*, 2017, p. 496)

Estudos mostram, também, que em indivíduos que praticam atividades físicas regularmente tendem a apresentar uma menor quantidade de cortisol, mesmo em situações de estresse, o que é um ponto de questionamento, já que o exercício é um fator estressor, pois tem por objetivo desafiar os limites. Sendo o exercício, neuroprotetor, atuando na neuroplasticidade do cérebro, neurotransmissão e neuromodulação, reduzindo a inflamação sistêmica, gerando uma série de reações químicas que otimizam as atividades cognitivas e a saúde mental (VORKAPIC-FERREIRA, *et al.*, 2017, p. 496). Existem benefícios na esfera psicológica, reduzindo ansiedade e depressão. Auxiliando na qualidade do sono, aumentando a expectativa de vida, melhorando o sistema cardiorespiratório, endócrino, muscular e nervoso (FIAD *et al.*, 2021).

Um dos pontos motivacionais de praticantes de corrida são movidos pelo biopsicossocial, agregando um estilo de vida onde os indivíduos que buscam qualidade de vida, tomam como iniciativa a atividade. Assim como apresenta Cancian, Alderete e Malacarne (2019), quando diz que os indivíduos são motivados pelo auxílio do controle do estresse sendo capaz de equilibrar e controlar a ansiedade existente no cotidiano; pela motivação em construir uma vida saudável e usar o exercício para a prevenção de doenças e pela recuperação delas; a sociabilidade como um ponto motivador muito importante, por inserir o indivíduo a um grupo trazendo o sentimento de pertencimento e contato interpessoal proporcionando aceitação, autoestima, interesse em dar continuidade e a permanência na atividade; a competitividade do exercício físico, nos aspectos subjetivos em contexto grupal ou pessoal, relacionado com a realização e superação de desafios; aspectos estéticos pela busca de um corpo perfeito e a mudança no corpo físico relacionando prazer pela conquista, o que atribui realização própria e sensações de bem estar. Todos esses pontos motivadores que contribuem para a adesão do exercício físico, contribuem para a saúde mental e física do indivíduo, fazendo-se um compilado de razões para a permanência, o que o autor apresenta como forte ponto motivacional, definida como dimensão valiosa, os fatores estéticos como chave determinante para



se manterem por mais tempo praticando o exercício físico (CANCIAN; ALDERETE; MALACARNE, 2019).

No contexto específico das mulheres, Freire (2023) ressalta a importância da saúde mental dentro do campo da ciência da saúde, por meio da prática de atividade física e da busca por uma qualidade de vida satisfatória. Esses aspectos desempenham um papel fundamental na atenção, cuidado e promoção da saúde como um todo. A adoção regular de exercícios físicos provoca alterações no estado psicológico do indivíduo, estimulando a continuidade da prática e trazendo consigo uma série de outros benefícios para o organismo, amplamente conhecidos pela maioria da população em geral.

Para o envelhecimento saudável é sugerido a inclusão de exercícios aeróbicos na rotina, está sendo relacionado a melhorias cognitivas de jovens idosos. Os aeróbicos, de acordo com estudos recentes, têm a capacidade de proteger o cérebro de demência e retardo cognitivo (VORKAPIC-FERREIRA, *et al.*, 2017, p. 496)

Sabe-se que a maioria das pessoas experimenta sensação de bem-estar após o envolvimento em exercício físico. Um indivíduo que pratica exercício físico com frequência, acaba experienciando bem-estar regularmente também, esse hábito tende a gerar um novo comportamento e otimizar a saúde cognitiva, emocional e os relacionamentos. Nesse sentido, o envolvimento de indivíduos com exercício físico está associado a maiores níveis de satisfação com a vida e felicidade (STUBBE, DE MOOR, BOOMSMA, DE GEUS, 2007 apud, MIRANDA *et al.*, 2011).

De acordo com (WERNICK, 2004 apud BARROS DA SILVA; SANTOS FERREIRA, 2011, p.4), o benefício psicológico do exercício está atrelado à individualidade do praticante, às características do exercício e ao ambiente em que se pratica para que a atividade seja executada de forma prazerosa. Portanto, é importante entender onde esse indivíduo está inserido, quais são as atividades possíveis para a realidade dele e os fatores que seriam decisivos para a adesão do exercício.

#### **4 PSICOLOGIA DO ESPORTE**

A Psicologia do Esporte há quatro décadas tem sido relacionada diretamente ao rendimento de atletas e equipes esportivas. É conhecida por alguns países como especialidade da Psicologia e em outros, uma subárea das Ciências do Esporte.

De acordo com Rúbio (2004), essa especialidade da Psicologia, como forma de servir a indivíduos não atletas, também tem sido ferramenta de estudo de como a regulação psicológica de atividades relacionadas com o esporte estão influenciando uma ou várias pessoas.

Segundo Rúbio (2004), ao longo dos anos, outros temas como motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, pensamentos e sentimentos de atletas e vários outros aspectos da prática esportiva e da atividade física foram incorporados à lista de preocupações e necessidades de pesquisadores e profissionais da Psicologia do Esporte.

O Psicólogo do Esporte atua em vários processos psicológicos relacionados a esportes e exercício físico, como a iniciação esportiva, a criação e oferta de tratamentos psicológicos voltados à reabilitação esportiva, à superação de estresses, medos, fobias, traumas, ideações negativas relacionadas a práticas esportivas (CFP, 2022).

#### 4.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA ADESÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO

O Psicólogo Esportivo especializado em atletas, ocupa o espaço destinado ao âmbito do esporte, é dedicado em auxiliar a preparação psicológica dos mesmos, tendo por objetivo impulsionar e ampliar a capacidade de performance dos indivíduos (CFP, 2022). A melhoria da performance envolve orientação sobre os fatores psicológicos que produzem o desempenho, como a motivação, a confiança, a concentração e na promoção de atividades individuais ou grupais que aprimorem a saúde mental dos desportistas (ARAÚJO, 2002, apud PAIVA; CARLESSO, 2018).

De acordo com Volkman apud Telles *et al.* (2016), tanto na adesão como na aderência a corrida, mesmo que de forma amadora, o treinamento psicológico aliado ao treinamento físico influencia de maneira positiva na relação com tal modalidade. Ao analisar os argumentos motivadores para adesão e aderência na prática da corrida, a autora constata diferenças importantes a serem consideradas. Para adesão, no que tange a identificação dos motivadores ligados à adesão aos exercícios físicos, subentende-se que o indivíduo já está em busca de uma rotina mais saudável, convívio social, cuidado com o corpo, praticidade da modalidade, e algum tipo de influência da educação física. Já para dar continuidade a tal modalidade, as justificativas são outras, como bem-estar psicológico e físico, praticidade da modalidade, cuidados com a saúde, metas e desafios, convívio social, maturidade e a existência de lesões. O que apresenta o processo complexo construído por fases de adoção, manutenção, desligamento e retomada da atividade. O psicólogo do esporte auxiliaria no desenvolvimento de estratégias específicas para cada indivíduo, a fim de superar tais barreiras (TELLES, 2016).

Dentro do contexto esportivo, as abordagens psicológicas assumem um papel de extrema importância, já que os efeitos negativos que afetam a saúde mental e o desempenho dos atletas requerem a intervenção da Psicologia. É necessário que a Psicologia atue na prevenção, intervenção e promoção social, visando melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos atletas e praticantes do exercício físico (Barreira *et al.*, 2020 apud SILVA *et al.*, 2022)

#### 4.2 PSICOLOGIA DO ESPORTE E A ATUAÇÃO DENTRO DA CORRIDA

A corrida é um esporte de resistência, portanto exige do praticante que ele controle demandas ansiosas da corrida, como a capacidade de manter um ritmo constante, controlar e lidar com a dor e a fadiga. O papel do psicólogo é usar técnicas que ajudem os indivíduos a passarem pelos desafios dos esportes e conquistem os objetivos de curto, médio e longo prazo para um bom desempenho na atividade física (CFP, 2022).

Conforme Frades *et al.* (2020), é prioridade para o profissional, entender que atrás das grandes performances e desafios cumpridos existe um ser humano, um ambiente, uma bagagem a ser considerada antes de qualquer tratativa. As necessidades básicas do indivíduo precisam ser supridas para que em seguida o objetivo seja otimizar o rendimento.

Em uma perspectiva mais aprofundada, a Psicologia do Esporte pode auxiliar dentro da equipe de assessoria dos corredores, auxiliando no processo de ensinar a gerenciar aspectos psicológicos, para melhorar seu rendimento e performance dentro do esporte. De acordo com CFP (2022), o Psicólogo do Esporte usa técnicas psicológicas para melhorar fatores de desempenho, integração, sociabilização, satisfação, resiliência e o clima motivacional de esportistas. Além disso, atua para o desenvolvimento de uma sociodinâmica positiva entre os membros das equipes.

Segundo Rubio (2022), uma ferramenta também muito utilizada seria a imaginação ativa, que é basicamente imaginar um acontecimento que ocorrerá, imaginando que cada estágio será ultrapassado com leveza e paciência. Juntamente com outras habilidades mentais como o estabelecimento de metas alcançáveis para controlar a ansiedade e a concentração em estímulos específicos.

Consecutivo assim, além de habilidades inatas, vê-se fundamental a necessidade de identificar aspectos motivadores dos indivíduos. Como por exemplo em uma situação de pressão, alguns se sentem motivados e outros coagidos, isso pode ser decisivo em uma prova final. Ao analisar o indivíduo separadamente do atleta é possível poupar ambos de muitas frustrações, porque a partir dos pontos fortes e fracos dele, serão escolhidas as situações e técnicas certas para desenvolvê-lo (FRADES *et al.*, 2020).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo geral deste trabalho foi realizar uma pesquisa bibliográfica, para identificar como a Psicologia do Esporte poderia contribuir para a adesão do exercício físico, quais suas contribuições, o trabalho realizado com o atleta, os impactos da corrida e benefícios para a saúde mental. Não foram encontrados estudos que

falassem diretamente sobre o tema, sendo preciso analisar o conteúdo encontrado e buscar uma associação individualmente e criar uma ligação entre cada um.

Tendo em vista todos os estudos promovidos por esse artigo, reitera-se que a Psicologia do Esporte é uma especialidade necessária para os atletas que buscam aumentar seus rendimentos e que muitas das ferramentas usadas para aumentar a performance podem ser adaptadas para ajudar na adesão de um não atleta a um esporte. A expansão da Psicologia do Esporte nos contextos do esporte amador e entre os praticantes amadores é de extrema necessidade, embora muitas vezes negligenciada, a saúde mental e emocional desempenham um papel crucial na prática esportiva, independentemente do nível de habilidade. Os atletas amadores enfrentam desafios e pressões semelhantes aos atletas profissionais, como lidar com o estresse competitivo, manter a motivação e enfrentar obstáculos psicológicos que podem afetar seu desempenho e satisfação pessoal. Portanto, o acesso à Psicologia do Esporte nesse contexto é fundamental para fornecer suporte, treinamento mental e estratégias de enfrentamento eficazes, a fim de maximizar o potencial e o prazer da prática esportiva amadora.

A presença da Psicologia do Esporte nos contextos do esporte amador e da corrida de rua é essencial. Embora essas atividades sejam praticadas por entusiastas e amadores, não se pode ignorar a importância da saúde mental e emocional nesse cenário. A Psicologia do Esporte oferece suporte valioso ao trabalhar com esses atletas, fornecendo estratégias para o gerenciamento do estresse, o fortalecimento da confiança, a manutenção da motivação e o estabelecimento de metas realistas. Além disso, auxilia na promoção de uma mentalidade saudável e equilibrada em relação à prática esportiva, incentivando o bem-estar emocional e o desfrute da corrida de rua como uma atividade prazerosa e gratificante, o intuito com o estudo é levar esse conhecimento para a área acadêmica.

Exemplificando com a corrida, que foi o objeto do estudo, as técnicas utilizadas para atletas são: imaginação ativa, o controle da respiração e da mente, para resistir às demandas ansiosas do esporte. Estas, poderiam facilmente ser adaptadas para pessoas que estão em um processo terapêutico e tem dificuldade de aderir a um

esporte. E por não conseguirem ultrapassar as resistências mentais, acabam desistindo de incluir o hábito na rotina e, por consequência, o seu tratamento psicológico é afetado.

Esclarecendo que fatores individuais, do esporte a ser escolhido e do ambiente em que o paciente está inserido serão sempre avaliados, para que um objetivo alcançável seja criado entre paciente e psicólogo.

Apesar da necessidade de mais estudos que relacionem a saúde mental com a corrida, pode-se concluir que o exercício físico é muito benéfico para saúde mental, nos aspectos: cognitivo, físico e social. Para todos os indivíduos praticantes, sendo eles atletas recreativos, amadores ou atletas de elite/ profissionais.

## REFERÊNCIAS

BARROS DA SILVA, Paulo Sérgio; SANTOS FERREIRA, Carlos Ernesto. Exercício Físico e Humor: Uma revisão acerca do tema. **Educação Física em Revista**, [s. l.], 31 dez. 2011. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/2811>. Acesso em: 25 mar. 2023.

CANCIAN, Queli Ghilardi; ALDERETE, Jorge Luiz de Mendonça Ortolla; MALACARNE, Vilmar. Fatores Motivacionais Dos Praticantes De Corrida De Rua Em Grupo. **Revista Thêma et Scientia**, [s. l.], 3 dez. 2019. Disponível em: <https://themaetscientia.fag.edu.br/index.php/RTES/article/view/1061>. Acesso em: 21 jun. 2023.

CEVADA, Thais *et al.* Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Rev Psiq Clín**, [S. l.], p. 1-5, 13 fev. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/Q3KRGHKBSH6Hb5mnwYSSdKG/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 26 nov. 2022.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. [S. l.]. Disponível em: [https://www.cbat.org.br/provas/provas\\_oficiais.asp](https://www.cbat.org.br/provas/provas_oficiais.asp). Acesso em: 15 jun. 2023.  
DE SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago ; ALVES, Laís HILÁRIO. A PESQUISA BIBLIOGRÁFICA: PRINCÍPIOS E FUNDAMENTOS. **Cadernos da FUCAMP**, [s. l.], 8 mar. 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 22 maio 2023.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução Nº 3, De 16 De Março De 2022**. Diário Oficial da União. 16 de março de 2022. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/cfp-publica-resolucao-que-altera-condicoes-para-concessao-e-registro-de-psicologao-especialista/> Acesso em: 10 jun. 2023.

DE SOUZA, Higor dos Santos de *et al.* A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO ESTADO DE HUMOR DE MULHERES ADULTAS. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [s. l.], 1 ago. 2021. DOI <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v25i2.2021.7839>. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Vivian-Oliveira-3/publication/352296330\\_A\\_INFLUENCIA\\_DA\\_PRATICA\\_DE\\_ATIVIDADE\\_FISICA\\_NO\\_ESTADO\\_DE\\_HUMOR\\_DE\\_MULHERES\\_ADULTAS\\_-\\_THE\\_INFLUENCE\\_OF\\_PHYSICAL\\_ACTIVITY\\_ON\\_THE\\_MOOD\\_OF\\_ADULT\\_WOMEN/links/60c25d01a6fdcc2e613164ba/A-INFLUENCIA-DA-PRATICA-DE-ATIVIDADE-FISICA-NO-ESTADO-DE-HUMOR-DE-MULHERES-ADULTAS-THE-INFLUENCE-OF-PHYSICAL-ACTIVITY-ON-THE-MOOD-OF-ADULT-WOMEN.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Vivian-Oliveira-3/publication/352296330_A_INFLUENCIA_DA_PRATICA_DE_ATIVIDADE_FISICA_NO_ESTADO_DE_HUMOR_DE_MULHERES_ADULTAS_-_THE_INFLUENCE_OF_PHYSICAL_ACTIVITY_ON_THE_MOOD_OF_ADULT_WOMEN/links/60c25d01a6fdcc2e613164ba/A-INFLUENCIA-DA-PRATICA-DE-ATIVIDADE-FISICA-NO-ESTADO-DE-HUMOR-DE-MULHERES-ADULTAS-THE-INFLUENCE-OF-PHYSICAL-ACTIVITY-ON-THE-MOOD-OF-ADULT-WOMEN.pdf). Acesso em: 20 jun. 2023.

DIAS, Cleber. Corrida de rua no país do futebol. **Revista de Historia do Esporte Recorde**, Rio de Janeiro, [S. l.], p. 1-32, 13 set. 2017. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Recorde/article/view/10846/> Acesso em: 10 nov. 2022

FIAD, Alice *et al.* ESTILO DE VIDA DE PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, [s. l.], 17 jul. 2021. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1736>. Acesso em: 16 jun. 2023.

FRADES, Luane De Jesus; OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves ; VAROLI, Bruno Manchini; CARNEIRO, Cíntia de Moraes Cabreira . Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: a importância da psicologia do esporte. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, [s. l.], 7 maio 2020. DOI <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v4i3.297>. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/297> Acesso em: 24 maio 2023.

FONSECA, Fabiano de S. *et al.* Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. **R. bras. Ci. e Mov**, [s. l.], 10 jun. 2009. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/03/1052950/analise-do-perfil-sociodemografico-motivos-de.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2023.

FONTELLES, Mauro José *et al.* METODOLOGIA DA PESQUISA CIENTÍFICA: DIRETRIZES PARA A ELABORAÇÃO DE UM PROTOCOLO DE PESQUISA. **Revista Paraense de Medicina**, [s. l.], 28 ago. 2009. Disponível em:

<http://files.bvs.br/upload/S/0101-5907/2009/v23n3/a1967.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2023.

FREIRE, Gabriel Lucas Morais *et al.* MOTIVAÇÃO, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA DE PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO. **Saúde e Pesquisa**, [s. l.], 25 mar. 2019. DOI 10.17765/2176-9206.2019v12n2p359-366. Disponível em:. Acesso em: 18 mar. 2023.

FREIRE, Karina Cherbaty. Inter-Relação Da Saúde Mental Das Mulheres Na Prática Regular De Atividade Física. **Revista Interdisciplinar da FARESE**, [S. l.], v. 4, 2023. Disponível em:  
<https://revista.grupofaveni.com.br/index.php/revistainterdisciplinardafarese/article/view/957>. Acesso em: 23 jun. 2023.

LIMA, Isabella Alves Santiago; RIBEIRO, Lorena Christine Galeno; PRIETO, Alessandra Vidal. Efeitos do exercício físico nos sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. **Brazilian Journal of Health Review**, [s. l.], 18 jan. 2023. DOI :10.34119/bjhrv6n1-116. Disponível em:  
<file:///C:/Users/DELL/Downloads/116+BJHR.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE IN. “**Lança publicação sobre indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiros.**” [S. l.], 3 nov. 2022. Disponível em:  
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/ministerio-da-saude-lanca-publicacao-sobre-indicadores-de-pratica-de-atividades-fisicas-entre-os-brasileiros#:~:text=N%C3%BAmeros,36%2C7%25%20em%202021>. Acesso em: 23 maio 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. In: “**Saúde mental no trabalho**” é tema do **Dia Mundial da Saúde Mental, comemorado em 10 de outubro**. [S. l.], 10 out. 2022. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saurobertode-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,a%20aus%C3%A7%C3%A7%C3%A7%20mentais](https://bvsmis.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saurobertode-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,a%20aus%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%20mentais). Acesso em: 10 nov. 2022.

MIRANDA, Rafael Eduardo E. P. Chagas *et al.* Exercício Físico, Humor e Bem-Estar: Considerações sobre a Prescrição da Alta Intensidade de Exercício. **Revista Psicologia e Saúde**, [s. l.], 21 dez. 2011.  
DOI:<https://doi.org/10.20435/pssa.v3i2.102>. Disponível em:  
<https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/102>. Acesso em: 25 mar. 2023.  
PAIVA, Eduardo Macedo ; CARLESSO, Janaína Pereira Pretto. A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. **Res., Soc. Dev.**, [s. l.], 19 dez. 2018. DOI <https://doi.org/10.33448/rsd-v8i3.798>. Disponível em:



file:///C:/Users/DELL/Downloads/A\_importancia\_do\_papel\_do\_psicologo\_do\_esport\_e\_na\_.pdf. Acesso em: 27 mar. 2023.

ROJO, Jefferson Roberto. Corridas de rua, sua história e transformações. **Congresso Sul Brasileiro de Ciências do Esporte**, [S. l.], p. 1-10, 1 set. 2014. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Jeferson-Rojo/publication/315824924\\_CORRIDAS\\_DE\\_RUA\\_SUA\\_HISTORIA\\_E\\_TRANSFORMACOES/links/58e8df35458515e30dccc4b3/CORRIDAS-DE-RUA-SUA-HISTORIA-E-TRANSFORMACOES.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jeferson-Rojo/publication/315824924_CORRIDAS_DE_RUA_SUA_HISTORIA_E_TRANSFORMACOES/links/58e8df35458515e30dccc4b3/CORRIDAS-DE-RUA-SUA-HISTORIA-E-TRANSFORMACOES.pdf). Acesso em: 25 nov. 2022.

RUBIO, Katia. Rendimento esportivo ou rendimento humano?: O que busca a psicologia do esporte?. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 1, fev. 2004. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2004000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2004000100004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 27 mar. 2023.

SILVA, Carlos Magno Teixeira Da *et al.* A contribuição da psicologia na saúde mental dos atletas no âmbito esportivo: uma pesquisa bibliográfica. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, [s. l.], 10 set. 2022. DOI 10.33448/rsd-v11i12.31471. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31471>. Acesso em: 23 jun. 2023.

TELLES, Thabata Castelo Branco ; ARARUNA, Lara Cavalcante ; ALMEIDA, Mayara Silva ; MELO, Anna Karynne. ADESÃO E ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO: Um Estudo Bibliográfico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, [s. l.], 12 abr. 2016. DOI <https://doi.org/10.31501/rbpe.v6i1.6725>. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/6725>. Acesso em: 27 maio 2023.

VORKAPIC-FERREIRA, Camila; *et al.* Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 23, [S. l.], p. 495-503, 15 maio. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/5nzW5gTTWcCTk9r4SD8Hkgf/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 8 nov. 2022.