

A CORRIDA DE RUA E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE MENTAL DE CORREDORES AMADORES

ODS (3 – Saúde e Bem-Estar)

Iris da Gloria Candido Almeida (Faculdade Santo Antônio)
Roberta Ribeiro Vieira (Faculdade Santo Antônio)
Prof. Esp. Lucas Honório Cândido (Faculdade Santo Antônio)

O estágio supervisionado básico I do curso de Psicologia da Faculdade Santo Antônio buscou compreender o fenômeno psicológico a partir da relação entre saúde mental e atividade física, tomando como recorte a prática da corrida de rua por corredores amadores. O objetivo deste estudo foi identificar a influência da corrida na saúde mental de praticantes não profissionais, possibilitando ao aluno o exercício de instrumentos psicológicos básicos, bem como a reflexão sobre o impacto dessa atividade na qualidade de vida. Para tanto, utilizou-se uma abordagem qualitativa com entrevistas semidirigidas, aplicadas a dez corredores amadores, homens e mulheres entre 22 e 50 anos, com diferentes níveis de escolaridade e ocupações. As entrevistas, com duração média de 30 minutos, foram realizadas individualmente em locais de treino e na instituição de ensino, e os dados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo. Os resultados indicaram que todos os entrevistados se consideram corredores amadores e relataram motivações diversas para iniciar a prática, como melhora da saúde, emagrecimento, sociabilidade, superação pessoal e controle do estresse. Em relação às percepções subjetivas durante a corrida, os participantes relataram sentimentos de liberdade, alegria, tranquilidade, pertencimento, relaxamento e bem-estar físico e mental. Além disso, identificaram mudanças significativas em sua saúde mental, destacando maior calma, motivação, concentração, superação da ansiedade e até o gerenciamento de sintomas de depressão e síndrome do pânico. Assim, conclui-se que a corrida de rua apresenta benefícios diretos para a saúde mental e o equilíbrio emocional dos praticantes amadores, sendo percebida como promotora de qualidade de vida, superação e resiliência. O estudo evidencia ainda a relevância do acompanhamento psicológico e da Psicologia do Esporte como apoio no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e fortalecimento do bem-estar dos indivíduos, ressaltando a importância de ampliar pesquisas nessa área para o avanço científico e para a promoção da saúde.

Palavras-chave: Psicologia; Corrida de rua; Saúde mental; Qualidade de vida; Psicologia do esporte.