

RESUMO SIMPLES ESTRUTURADO - SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR –
ABORDAGENS INTERDISCIPLINARES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL, PREVENÇÃO E CUIDADO INTEGRAL

**OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA PARA O SISTEMA NERVOSO
CENTRAL**

Andreia Lúcia (andreialucia.edf@gmail.com)

Geraldo Antonio Do Nascimento Filho (geraldo201430@gmail.com)

Dra. Milana Drumond Ramos Santana (mildrumond@hotmail.com)

Introdução: A prática da corrida em vias públicas tem experimentado um crescimento significativo em sua adesão nos últimos tempos, em virtude dos múltiplos benefícios que proporciona à saúde. Para além da promoção da saúde cardiovascular e da diminuição do risco associado a enfermidades crônicas, essa modalidade esportiva revela-se também benéfica para o sistema nervoso. MÉTODO: A abordagem metodológica adotada neste trabalho consistiu em uma revisão sistemática da literatura, direcionada à busca de publicações nas bases eletrônicas Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). A estratégia empregada para a pesquisa envolveu os termos "impactos da corrida de rua sobre o sistema nervoso", restringindo-se a artigos publicados no intervalo temporal compreendido entre 2020 e 2025. Foram estabelecidos critérios de inclusão que contemplavam estudos que analisaram a influência da corrida de rua na redução do estresse e da ansiedade, na melhora do estado emocional e no aumento da neuroplasticidade, desde que apresentassem uma metodologia clara e rigorosa. Por outro lado, foram excluídos os artigos

publicados fora do período estipulado, aqueles que não guardavam relevância para o tema investigado, bem como os que não demonstravam clareza e rigor metodológico. A seleção dos materiais ocorreu em duas fases distintas: inicialmente, por meio da leitura dos resumos; posteriormente, pela análise integral dos textos que satisfizeram os critérios de inclusão. A análise dos dados foi conduzida qualitativamente, visando à síntese e à interpretação dos achados dos estudos selecionados. Resultados: Os achados indicam que a corrida em ambiente urbano exerce efeitos positivos sobre o sistema nervoso, promovendo a redução dos níveis de estresse e ansiedade, a melhora do humor e o aumento da capacidade neuroplástica. Ademais, essa prática física contribui para o aprimoramento das funções cognitivas, como a memória e a concentração. Conclusão: A corrida de rua configura-se como uma atividade física que proporciona diversos benefícios ao sistema nervoso. Além de favorecer a saúde corporal, ela atua na diminuição do estresse e da ansiedade, na elevação do humor e no estímulo à neuroplasticidade.

Palavras-chave: corrida de rua; sistema nervoso; neuroplasticidade; estresse; ansiedade.