



CORRE FAR: SAÚDE MENTAL E A PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL

RUN FAR: MENTAL HEALTH AND THE PROMOTION OF PHYSICAL AND EMOTIONAL HEALTH

CORRE LEJOS: SALUD MENTAL Y PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL



<https://doi.org/10.56238/levv16n55-139>

Data de submissão: 29/11/2025

Data de publicação: 29/12/2025

Aristóteles Mesquita de Lima Netto

Doutor em Educação

Instituição: Centro de Ensino Superior Almeida Rodrigues Ltda (FAR)

E-mail: aristotelesnetto@hotmail.com

Glenia Arantes Maia

Mestre em Ciências Ambientais e da Saúde

Instituição: Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC – GO)

E-mail: glenia_arantes@hotmail.com

Amanda Vieira

Graduanda em Terapia Ocupacional

Instituição: Centro de Ensino Superior Almeida Rodrigues Ltda (FAR)

E-mail: amanda.vsilva@icloud.com

Bárbara Toledo de Carvalho

Graduanda em Terapia Ocupacional

Instituição: Centro de Ensino Superior Almeida Rodrigues Ltda (FAR)

E-mail: barbaratoledecarvalho@gmail.com

Kamylla Vieira Lopes

Graduanda em Terapia Ocupacional

Instituição: Centro de Ensino Superior Almeida Rodrigues Ltda (FAR)

E-mail: kamyllavlopes@gmail.com

Diego Teixeira Campos

MBA Gestão de Pessoas por Competência e Coaching

Instituição: Instituto de Pós-Graduação e Graduação (IPOG)

E-mail: diegocamposrv@gmail.com

RESUMO

O presente artigo representa pesquisa de opinião pública, que visou avaliar a percepção acerca da contribuição para saúde mental possibilitada pelo evento Corre FAR Night Neon, realizado pelo Centro de Ensino Superior Almeida Rodrigues Ltda (FAR), situado à Rua Quinca Honório Leão, 1030, Setor

Morada do Sol, Rio Verde – Goiás. Ação desenvolvida pelas acadêmicas do curso de Terapia Ocupacional, onde no escopo das atividades extensionistas surgiu na disciplina de Psicologia Geral, a execução de tal ação. Logo, a pesquisa detém caráter qualitativo, como orientação teórico-metodológica pautada na Psicologia Social Discursiva (PSD), referenciada em Rasera (2013). E como, nicho, por meio da investigação, foi mensurado que edições como o Corre FAR contribuem para o processo da saúde física e mental.

Palavras-chave: Corrida de Rua. Saúde Mental. FAR.

ABSTRACT

This article presents a public opinion survey that aimed to evaluate the perception of the contribution to mental health made possible by the Corre FAR Night Neon event, held by the Centro de Ensino Superior Almeida Rodrigues Ltda (FAR), located at Rua Quinca Honório Leão, 1030, Setor Morada do Sol, Rio Verde – Goiás. This action was developed by students of the Occupational Therapy course, and within the scope of extension activities in the General Psychology discipline, the execution of this action arose. Therefore, the research has a qualitative character, with a theoretical-methodological orientation based on Discursive Social Psychology (PSD), as referenced in Rasera (2013). Furthermore, through the investigation, it was measured that events such as Corre FAR contribute to the process of physical and mental health.

Keywords: Road Race. Mental Health. FAR.

RESUMEN

Este artículo presenta una encuesta de opinión pública cuyo objetivo fue evaluar la percepción de la contribución a la salud mental del evento Corre FAR Night Neon, organizado por el Centro de Ensino Superior Almeida Rodrigues Ltda (FAR), ubicado en Rua Quinca Honório Leão, 1030, Setor Morada do Sol, Rio Verde – Goiás. Esta actividad fue desarrollada por estudiantes de Terapia Ocupacional, y su implementación surgió en el marco de las actividades de extensión de la disciplina de Psicología General. Por lo tanto, la investigación tiene un carácter cualitativo, con una orientación teórico-metodológica basada en la Psicología Social Discursiva (PSD), como se menciona en Rasera (2013). Además, a través de la investigación, se midió que eventos como Corre FAR contribuyen al proceso de salud física y mental.

Palabras clave: Carrera de Carretera. Salud Mental. FAR.

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física represente processo sem possibilidade de estabelecer historicamente sua origem e/ou matriz, visto que a existência humana por sua natureza eleva a prática de atividades que conectam ao gasto calórico quanto ganho de massa muscular, no andar e correr como mecanismo de sobrevivência. Todavia, o foco do presente artigo está em contextualizar a dinâmica contemporânea que as corridas de ruas elevaram no ano de 2025. Neste interim Albuquerque (2018) destaca que

Correr é uma ação corporal humana, a qual era utilizada desde os povos antigos com o intuito de sobrevivência. Atividades como a caça e a fuga de predadores eram comuns nos ambientes de convivência dessas populações, o que de certa forma ao longo do tempo os obrigou a desempenhar movimentos mais rápidos a fim de obter melhores resultados nessas tarefas. Além disso, esses movimentos também serviam como meio de comunicação entre povoados mais distantes, devido à diminuição do tempo de chegada ao se comparar com o movimento do andar em uma caminhada. No entanto, é bem verdade que os movimentos antigamente praticados não são minimamente próximos aos que se praticam atualmente na sociedade contemporânea quando se trata da corrida de rua, haja vista o desconhecimento por parte desses povos no que tange os gestos motores da corrida, atividade no qual se praticava de forma natural. (ALBUQUERQUE, 2018, p.89)

Para tal introdução, é mister destacar que o comportamento humano, por recorrência, tende a mutações, visto as diversas influencias que o meio ambiente quanto as interações sociais implicam na existência humana. Obstante, é necessário explicitar que a pandemia da COVID-19, competiu episódio que resignificou o comportamento coletivo, de acordo com Garcia (2022) bares, restaurantes e casas noturnas de festas, mundo afora tiveram declínios em funcionamento quanto rotativo. Onde destacou que

Considerando-se o aspecto da gestão dos estabelecimentos em estudo, durante o período de março de 2020 a fevereiro de 2021, os desafios para manutenção das empresas em situação de equilíbrio foram enormes. A redução da clientela em geral por meses e da receita veio acompanhada de encargos sanitários que representavam despesas novas, fazendo com que funcionários fossem demitidos, proprietários recorressem a benefícios e a empréstimos favorecidos pelo governo das três esferas, e também procurassem renegociação com fornecedores. (GARCIA, 2022, p. 128)

Logo, em contrapartida outras atividades, no período pós-pandêmico, ganharam propulsão, dentre elas as atividades esportivas mais elitizados como o Beach Tennis em 2021/2023, como destacado na pesquisa de Burko e Gruppi (2023). Que predominou o cenário até meados de 2024, quando um novo fenômeno começa acontecer, um tal de correr na rua.

Assim, indo para 2025, a Corrida de Rua explode, visto os pontos refletidos sobre contaminações e transmissões de vírus, em ambientes fechados, como academias por exemplo, além do contraponto da natureza, o ar puro, e a sensação de liberdade, que o correr na rua possibilita aos seus praticantes. Neste âmbito, a construção do presente artigo, compete atividade de extensão

acadêmica vinculada ao Centro de Ensino Superior Almeida Rodrigues Ltda (FAR), situado à Rua Quinca Honório Leão, 1030, Setor Morada do Sol, Rio Verde – Goiás, no curso de Terapia Ocupacional, onde no escopo das atividades extensionistas surgiu na disciplina de Psicologia Geral a reflexão frente à corrida de rua, a partir da primeira edição do Corre Far ocorrida no primeiro semestre de 2025, elevando a realização de pesquisa de opinião pública na segunda edição, denominada de Corre Far Night Neon, ocorrida em 04 de outubro de 2025.

2 METODOLOGIA

A premissa investigativa da dada pesquisa competiu análise qualitativa, a partir de questionário semi-estruturado, onde foi indagado a percepção dos corredores no pré-prova (durante o aquecimento). A conduta técnica representou abordagem educada e laica, frente aos corredores, respeitando seu aquecimento e seu ritual de prova.

O questionário foi composto de indagações representativas sobre a percepção dos atletas, na qual as entrevistadoras, acadêmicas do curso de terapia ocupacional, após processo criterioso de treinamento prévio, supervisionado pelo professor da disciplina de psicologia geral, organizaram-se em setores do pré-prova, e sob supervisão acadêmica desenvolveram a ação.

Para o desenvolvimento deste trabalho investigativo, participaram 38 corredores, todos devidamente inscritos no Corre Far Night Neon. As entrevistas ocorreram na modalidade presencial, e assinaram sua ciência por meio do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

O total de 38 participantes, representou 8 % do universo de 530 participantes, a faixa etária dos participantes foi entre 18 e 70 anos. As entrevistas seguiram o roteiro semiestruturado, com a finalidade de analisar três eixos: saúde mental, atividade física e integração.

Os dados obtidos foram analisados de forma descritiva, a partir da premissa de uma pesquisa de natureza qualitativa, com orientação teórico-metodológica pautada na Psicologia Social Discursiva (PSD), que para Rasera (2013), compete olhar científico focado no discurso e sua sistematização, perante o ambiente e os espaços sociais de integração. Logo, destacando quanto e como a cultura são determinantes sociais e historicamente estabelecidos, e assim, executamos ações extensionistas previstas no Projeto Político do Curso de Terapia Ocupacional, quanto preceitos institucionais estabelecidos no Plano de Desenvolvimento Institucional da FAR, corroborando a vertente institucional.

3 RESULTADOS

A aplicação da entrevista permitiu uma visão acerca do impacto psicossocial da atividade física frente a qualidade de vida do corredor, ao analisar o discurso dos corredores e suas aceções acerca do

ato de correr, observamos o arco de mudanças comportamentais, melhoria nos quesitos de saúde, e integração com pares.

O perfil do público entrevistado compete uma linearidade considerável, visto que 60% dos participantes apontaram que participam de eventos-corrida de 2 a 5 vezes no ano. Cabe destacar que por ser um evento institucional e acadêmico, 30% dos participantes relataram ser a primeira participação em eventos-corrida, como o Corre FAR. De forma discursiva, sobre a participação os entrevistados relataram que o ano de 2025, foi determinante para a prática da corrida de rua.

Sobre questões prévias como treinamento, 80% dos entrevistados relataram treinar de 1 a 3 vezes por semana. E unicamente 4% expressaram não realizar treinamento prévio.

No que tange estimulação para a busca e prática da corrida, a qualidade de vida e a indicação médica representaram 92%. E neste quesito no discurso dos entrevistados, destacou que o evento-corrida, idealizado pela FAR, foi o que de fato levou à prática da corrida de rua, onde 2 entrevistados, agradeceram e externalizara, a iniciativa da instituição, e como a vida deles mudou após a redução do sedentarismo.

No tocante de mudanças comportamentais, o relato do corredor D.M.J de 30 anos, chamou atenção, ao relator que “Minha qualidade de vida sexual mudou depois da corrida, odiava academia, e a natureza me faz ter prazer em praticar este esporte.” Neste interim, é salutar o discurso do entrevistado, ao expressar questões particulares, que mudaram sua rotina.

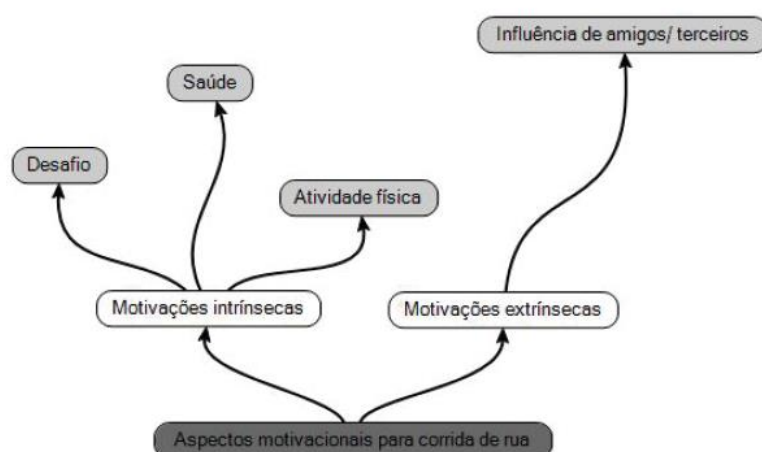
Na representação dos eixos centrais da pesquisa, ansiedade e depressão, destacamos dois relatos:

J.S.M (47 anos) “Tenho diagnóstico de depressão após a morte da minha mãe a 5 anos. Tentei várias atividades, e a corrida, incentivada pelo meu filho educador físico, mudou minha vida. Ainda tomo meus antidepressivos, mas reduzi muito, e hoje gosto de correr.”

E.D.P (19 anos) “Tenho diagnóstico de TDAH a 7 anos, reprovei o 1º ano do ensino médio, não gostava de jogos, como futebol, etc. Me encontrei na corrida chega perto do dia da corrida dá uma ansiedade, mas tento controlar. Amo correr, corro todos os dias treinando, minha namorada até briga as vezes, mas hoje entende mais.”

São inúmeros relatos, mas destacamos e selecionamos os relatos de J.S.M e E.D.P, pois representam manifestações naturais e leves acerca de influências e mudanças comportamentais, possibilitadas pela corrida de rua. O correr não mudará o diagnóstico intrínseco, mas compete premissa para alteração positiva na rotina, e associada ao tratamento médico continuado, potencializa a evolução clínica. E por meio da PSD, analisamos e veracidade, intensidade e desprendimento de emoções no ato das entrevistas, e como as sensações de correr estão impressas neste processo de atividade física, de forma continuada, levando ao olhar ocupacional das atividades coordenadas e guiadas para qualidade de vida.

Figura 1: ALBUQUERQUE, 2018.



Fonte: Autores.

Neste cenário, a figura acima, representa a máxima dos resultados atingidos, na presente pesquisa, no que destacamos a relação dos motivadores intrínsecos quanto extrínsecos. Sendo pertinente destacar, o quanto a junção ambiental, relacional e a busca pela saúde, na fala dos entrevistados convergem para os apontamentos de Albuquerque (2018), e potencializa as respostas no âmbito cognitivo destacadas por Piaget.

4 DISCUSSÃO

O correr, principalmente, após a COVID-19, representa manifestação de reconfiguração de expressão social, e representa olhar reflexivo sobre a necessidade em olhar para o autocuidado constante, como base de proteção à vida e aceitação do processo de envelhecimento saudável e equilibrado, como reserva sobre rotina, respeito e atenção a própria existência.

A partir da ótica ocupacional a corrida potencializa os elementos psicomotores, tendo destaque conforme Fonseca (1998) o equilíbrio, o ritmo e a lateralidade. Estes elementos são determinantes em todas as etapas do ciclo de vida humana. De acordo com Papalia (2000) o desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial é didaticamente explicitado nesta tríade, todavia são integrados e articulados.

Por natureza o correr maximiza o desenvolvimento físico, guiando e estabelecendo o funcionamento metabólico, direcionando uma qualidade de vida potencial, sobre redução de indicadores de alterações no colesterol, triglicerídeos e glicose, onde Albuquerque (2018) discutiu como o correr melhora tais quesitos associado a acompanhamento endocrinológico

Este cenário de elevado número de provas pode estar relacionado com um interesse da população aos benefícios proporcionados pela prática regular da corrida, que vão desde a esfera física, a psicológica e especialmente ligados aos aspectos sociais. Os elementos físicos estão relacionados às funções metabólicas, prevenção de doenças ósseas (osteoporose), doenças crônico-degenerativas (hipertensão arterial e diabetes), diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, além de melhoras nos níveis de colesterol, aumentando o HDL e diminuindo o LDL. Assim como, o sentimento de prazer, a sensação de bem-estar, realização própria, o controle do estresse e a superação de limites estão relacionados aos elementos psicológicos surgem como fatores motivacionais para a procura da corrida de rua pelos indivíduos. Além destes, os envoltos sociais e culturais parecem ser de grande importância para os praticantes que buscam aderir à corrida de rua. (ALBUQUERQUE, 2018, p.89)

Neste cenário ainda, Albuquerque (2018), relaciona que a liberação de endorfina e dopamina, que representam sensação de prazer e bem-estar, são fatores protetivos perante emoções negativas. E que a diminuição significativa de serotonina e noradrenalina, afetam o humor, logo as atividades físicas, com destaque a corrida de rua, representariam um antidepressivo natural.

No que tange o desenvolvimento cognitivo o correr está intimamente vinculado aos ensejos piagetianos. Onde Piaget ao estruturar a assimilação e a acomodação, como premissas básicas para o desenvolvimento cognitivo, o correr gera ao corredor uma organização para potencialização de seu repertório executivo de funções básicas e complexas. Visto que informações novas acerca de uma corrida são assimiladas, novas corridas com suas particularidades serão acomodadas e tal dinâmica compete estimulações cognitivas, direcionando estimulações neurocognitivas focadas na atenção, memória e raciocínio.

Onde para Wadsworth (1996)

Assimilação representa o processo cognitivo de colocar (classificar) novos eventos em esquemas existentes. É a incorporação de elementos do meio externo (objeto, acontecimento, ...) a um esquema ou estrutura do sujeito. Em outras palavras, é o processo pelo qual o indivíduo cognitivamente capta o ambiente e o organiza possibilitando, assim, a ampliação de seus esquemas. Na assimilação o indivíduo usa as estruturas que já possui. A assimilação é o processo cognitivo pelo qual uma pessoa integra (classifica) um novo dado perceptual, motor ou conceitual às estruturas cognitivas prévias. (WADSWORTH, 1996, p. 45)

Logo ao assimilar, de acordo tal vertente a organização e ampliação configuram avanços e processos de desenvolvimento, e complementando, Wadsworth (1996)

A acomodação compete a modificação de um esquema ou de uma estrutura em função das particularidades do objeto a ser assimilado. A acomodação pode ser de duas formas, visto que se pode ter duas alternativas: Criar um novo esquema no qual se possa encaixar o novo estímulo, ou modificar um já existente de modo que o estímulo possa ser incluído nele. Acomodação é toda mudança de comportamento, alteração do sujeito, este só acontece quando o sujeito se transforma, amplia ou muda os seus esquemas. (WADSWORTH, 1996, p. 45)

Já no desenvolvimento psicossocial, as ações integrativas entre os organizadores, corredores/grupos de corrida e comunidade competem premissas sociais que agregam autoanálises frente as emoções ao corredor. De acordo com Albuquerque (2022) a corrida compete ação de

suporte a quadros reativos e dissociativos, auxiliando em estados depressivos, possibilitando fator de proteção perante ideações suicidas quanto proteção a visões negativas sobre ser e estar no mundo, perante a quadros ansiosos de angustiamiento.

Na especificidade das entrevistas notamos o quanto a vivacidade e o entusiasmo se fizeram recorrente nas manifestações dos corredores. Os dois pontos envoltos ao processo psíquico, competiram acerca de sensações sobre ansiedade e depressão. Nestes quesitos foram recorrentes apontamentos dos entrevistados, frente a importância da corrida de rua perante sentimentos negativos, e cabe destacar como a integração em grupos de corrida, são guias deste processo. Logo, é mister destacar que 12 entrevistados (31%) participam ativamente destes grupos de corrida, e que na ótica destes, o coletivo de estar nestes grupos, potencializa a continuidade na atividade esportiva, correr, e melhora a sensação de pertencimento, e senso de integração.

Os dados levantados evidenciam a necessidade de políticas públicas específicas para este esporte, principalmente, espaços para treinamentos, acolhimentos e questões básicas (descanso, banheiro e segurança). Se faz pontual, analisar a relevância e acessibilidade desta modalidade, pois comparado a outras atividades, como o beach tennis apontado na introdução deste artigo, a corrida de rua representa esporte mais acessível a comunidade, além de deter um valor de investimento menor.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como etapa conclusa desta investigação, apontamos olhar reflexivo perante a relevância do ser e estar como agente social que a FAR e sua gestão operou ao proporcionar a comunidade de corredores de rua momento potencial para execução de seus treinamentos. A Portaria Interministerial nº 192/2025 do MEC, estabelece a necessidade da curricularização de tais atividades, logo a ótica permeada por estes autores, dentro do curso de terapia ocupacional, na disciplina de psicologia, evidencia a multidisciplinaridade necessária dentro do escopo do ambiente universitário. Assim, a vivência junto ao Corre FAR, representou ambientação real e concreta, tanto no que tange as discussões teóricas em sala de aula, a visão de investigação de campo, e o processo de viver experiências comunitárias.

Com a contextualização acima, como pesquisadores, atingimos o tripé proposto pelo MEC, ensino, pesquisa e extensão, materializando e concretizando o fato da aprendizagem, por sua natureza executiva e material.

E por fim, destacamos a necessidade de olhar atento e analítico de grupos de pesquisa no âmbito da saúde para a corrida de rua, como objeto de pesquisa, e a relevância do ano de 2025 para a categorização desta atividade física, como ponto de olhar coletivo e democrático e acesso a qualidade de vida. E neste ensejo, a corrida de rua representa atividade ocupacional significativa, potencializando a organização da rotina, o cotidiano, e consequentemente o engajamento profissional. Logo,



automaticamente, o autocuidado, promoção da saúde mental e as interações sociais são potencialmente atingidas.

Obstante, evidenciamos a necessidade de novas edições do Corre FAR e destacamos a necessidade mais concreta dos outros cursos, em destaque da saúde, realizando pesquisas e ações a partir de seus nichos de execução científica e analítico extensionista. Pois destacamos o quanto tal experiência, agregou a estes pesquisadores, além de pesquisar, são participes de todas as edições do Corre FAR.



REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE DB, SILVA ML, MIRANDA YHB, FREITAS CMSM. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **R. bras. Ci. e Mov** 2018;26(3):88-95.

Burko, L. D., & Gruppi, D. R. (2023). Beach Tennis, fenômeno na areia: revisão rápida de literatura. **Revista da ALESDE**, 15(2), 85-99. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/ra.v15i2.93363>

FONSECA, Vitor da. **Psicomotricidade: Filogênese, Ontogênese e Retrogênese**, Porto Alegre: Artes médicas, 1998.

GARCIA, Milton Wagner; SANTOS, Robério Santiago dos; CABRAL, Breno Fernando Tinoco. Efeitos da pandemia do Covid-19 nos restaurantes de Natal-RN. **Revista ReBOT**, Natal/RN, v. 1, n. 1, p. 107-130, jul./dez. 2022.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

RASERA, Emerson F.. A Psicologia Discursiva nos estudos em Psicologia Social e Saúde. **Est ud. pesquis. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 815-834, dez. 2013.

WADSWORTH, BJ . **A teoria do desenvolvimento cognitivo e afetivo de Piaget: fundamentos do construtivismo**. Londres: Longman Publishing., 1996.