



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MATHEUS CARDOSO DE ARAÚJO

**AS RESPOSTAS DA CORRIDA DE RUA NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE,
ESTRESSE E DEPRESSÃO**

CAMPINA GRANDE-PB

2021

MATHEUS CARDOSO DE ARAÚJO

**AS RESPOSTAS DA CORRIDA DE RUA NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE,
ESTRESSE E DEPRESSÃO**

Projeto de Conclusão do Curso da Graduação em Educação Física – Bacharelado, do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Waldemir Roberto dos Santos.

CAMPINA GRANDE-PB

2021

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A663r Araujo, Matheus Cardoso de.

As respostas da corrida de rua nos níveis de ansiedade, estresse e depressão [manuscrito] / Matheus Cardoso de Araujo. - 2021.

12 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Waldemir Roberto dos Santos, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Corrida de rua. 2. Depressão. 3. Ansiedade. 4. Estresse.

I. Título

21. ed. CDD 796.422

MATHEUS CARDOSO DE ARAÚJO

**AS RESPOSTAS DA CORRIDA DE RUA NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE,
ESTRESSE E DEPRESSÃO**

Projeto de Conclusão do Curso da
Graduação em Educação Física –
Bacharelado, do Centro de Ciências
Biológicas e da Saúde da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito para a
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física,

Campina Grande - PB, 28 de Maio de 2021.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Wlaldemir Roberto dos Santos / UEPB
Orientador



Profª. Me. Marlene Salvina Fernandes da Costa / UFPE
Examinador



Prof. Me. Walmir Romário dos Santos / USP
Examinador

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	6
2.1 Tipo de Estudo.....	6
2.2 Participantes.....	6
2.3 Instrumentos.....	6
2.4 Desenho do Estudo.....	6
2.5 Análise dos Dados.....	7
3 RESULTADOS.....	7
4 DISCUSSÃO.....	9
5 CONCLUSÃO.....	10
REFERÊNCIAS.....	10

AS RESPOSTAS DA CORRIDA DE RUA NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO

Matheus Cardoso de Araújo¹

Wlaldemir Roberto dos Santos²

RESUMO

Entre as complicações da saúde da população atual, destaca-se a saúde mental, potencializada pela inatividade física. Sendo que o exercício físico, em especial, corrida de rua, pode levar a benefícios diretamente na mesma, controlando os níveis de ansiedade, estresse e depressão. Deste modo, o presente estudo teve como objetivo verificar as respostas da corrida de rua nos níveis de ansiedade, estresse e depressão. A amostra do estudo foi composta por 118 participantes (70 homens) e (48 mulheres), que praticavam regularmente corrida de rua. Através de uma seleção não probabilística e por conveniência, a coleta de dados se deu por meio Google formulário (realizado por meio de redes sociais), em que foram verificadas as questões sociodemográficas, histórico de treinamento e mensurados os sintomas de ansiedade, estresse e depressão (DASS-21). Os dados foram analisados através da estatística descritiva e correlacionados pelo teste de Mann Whitney, considerando nível de significância de $p < 0,05$. Com os resultados observamos que as mulheres apresentaram maiores níveis de estresse do que os homens ($p = 0,039$), sendo valores que não tivemos diferença nos níveis de ansiedade e depressão. Com isso, observou-se que a corrida de rua pode auxiliar diretamente na saúde mental, em especial nos níveis de estresse dos homens, devido as suas respostas fisiológicas e emocionais. Porém, estudos são escassos, se fazendo necessários mais estudos com a temática para encorajar a prática da corrida de rua como tratamento não medicamentoso para melhoria da saúde mental.

Palavras-chave: Corrida de Rua. Depressão. Ansiedade. Estresse.

ABSTRACT

Among the health complications of the current population, mental health stands out, enhanced by physical inactivity. Since physical exercise, especially street running, can lead to benefits directly, controlling levels of anxiety, stress and depression. Thus, the present study aimed to verify the responses of street running in the levels of anxiety, stress and depression. The study sample consisted of 118 participants (70 men) and (48 women), who regularly practiced street running. Through a non-probabilistic and convenience selection, data collection took place through Google form (carried out through social networks), where sociodemographic issues, training history and symptoms of anxiety, stress and depression were measured (DASS-21). The data were analyzed using descriptive statistics and correlated by the Mann Whitney test, considering a significance level of $p < 0.05$. With the results we

¹Email: matheus.cardoso@aluno.uepb.edu.br UEPB – Campina Grande - PB/Brasil

² Email: wlademir@hotmail.com UEPB - Campina Grande - PB/Brasil

observed that women had higher levels of stress than men ($p = 0.039$), values that had no difference in the levels of anxiety and depression. With this, we observed that street running can directly help mental health, especially in men's stress levels, due to their physiological and emotional responses. However, studies are scarce, making further studies with the theme necessary to encourage the practice of street running as non-drug treatment to improve mental health.

Keywords: Street Race. Depression. Anxiety. Stress

1 INTRODUÇÃO

Com os avanços tecnológicos, imaginava-se que se estaria trabalhando cada vez menos e dispondo-se de maior tempo para o lazer, a família e o relaxamento. Entretanto, esta não é a realidade observada, visto que estamos passando por uma crise econômica e o mundo está cada vez mais competitivo, a sociedade trabalha cada vez mais e dispõe de menor tempo livre, o que ocasiona o surgimento de doenças como estresse, ansiedade e depressão (Paixão, 2021; Silva et al, 2020; Araújo, Junior, Pinho, 2007).

O exercício físico tem se mostrado uma ferramenta eficaz no tratamento das doenças psicossociais, porém é um auxílio no tratamento e não a cura, ou seja, ele apenas age como coadjuvante no tratamento dos distúrbios psicológicos. Dentre os exercícios físicos mais eficazes estão os exercícios aeróbios que resultam em uma série de alterações fisiológicas, como a liberação e ativação de neurotransmissores e receptores, contribuindo para uma melhor sensação de bem-estar, humor e prazer (Zuntini et al, 2018).

A corrida de rua é um esporte em ascensão, que vem ganhando destaque em todo mundo. Os primeiros eventos de corrida de rua aconteceram na Grã Bretanha, no século XVII, sendo o ponto chave na história das corridas foi a maratona dos jogos olímpicos de Atenas, em 10 de abril de 1896 (Dallari, 2009). No Brasil uma das provas mais tradicionais é a São Silvestre, como esclarece Dallari (2009), que foi disputada pela primeira vez em 31 de dezembro de 1925. Porém, o crescimento da corrida de rua se deu na década de 1970, continuando em expansão que sendo comprovada pelo aumento do número de participantes em provas e eventos.

A corrida de rua pode ser um excelente exercício aeróbio para quem deseja se livrar do sedentarismo, cada vez mais aumentando o número de praticantes, por ser de fácil acesso e baixo custo, além disso, a prática ao ar livre tende a levar maior adesão (Doro, Terra, Junior, 2021), devido a ludicidade e satisfação provocadas pelo ambiente, colaborando com as respostas do exercício e auxiliando nas condições fisiológicas associadas a qualidade de vida (Granai, Silva, Santana, 2020), contribuindo para melhora nos aspectos físico e psicossociais (Ferreira et al, 2017).

Portanto, devido ao elevado número de problemas na saúde mental que a população apresenta; a associação dos níveis de ansiedade, depressão e estresse com a o sedentarismo; ao número crescente de praticantes de corrida de rua e; aos efeitos benéficos que a corrida de rua pode ter na saúde mental o presente estudo teve como objetivo verificar as respostas da corrida de rua nos níveis de ansiedade, estresse e depressão.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Tipo de Estudo

Trata-se de uma pesquisa descritiva com delineamento exploratória do tipo *survey* (Thomas, Nelson, Silverman, 2012), realizado via *Google* Formulário.

2.2 Participantes

Os participantes foram selecionados de forma não-probabilística e por conveniência, a coleta de dados se deu por meio *Google* formulário. Sendo que a amostra foi composta por 118 praticantes de corrida de rua, (70 homens e 48 mulheres) de ambos os sexos, maiores de 18 anos, que praticavam corrida ao menos três vezes na semana, não apresentavam problemas de saúde que impediam realizar corrida, apresentavam parecer cardiológico para a prática e aceitaram participar voluntariamente da pesquisa aceitando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

2.3 Instrumentos

O questionário sociodemográfico, semiestruturado foi aplicado, que avaliou questões referentes a idade, tempo de prática e frequência dos treinamentos.

Os sintomas de ansiedade, estresse e depressão foram avaliados pela Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (DASS-21) adaptada e validada para o português (Vignolia e Tucci, 2014; Leal, Honrado, Ribeiro, 2004). A DASS-21 é uma escala de autorrelato que contém um conjunto de três subescalas tipo *Likert* de quatro pontos (0, 1, 2 e 3). Cada subescala da DASS-21 é composta por sete itens, que visam avaliar os estados emocionais de ansiedade, estresse e depressão e o resultado é obtido pela soma dos escores dos itens para cada uma das três subescalas. Altas pontuações na DASS-21 servem como alerta aos profissionais, uma vez que podem indicar elevado nível de sofrimento do avaliado. Os valores do DASS-21 foram calculados pelo Alfa de *Cronbach* que garantem a confiabilidade, obtido para a subescala de Depressão de 0,92; para a subescala de Estresse de 0,90; e para a subescala de Ansiedade de 0,86 (Vignolia e Tucci, 2014; Leal, Honrado, Ribeiro, 2004).

2.4 Desenho do Estudo

Os procedimentos adotados nesta pesquisa estão de acordo com os critérios de ética em pesquisa com seres humanos, baseado na resolução (466/12) do Conselho Nacional de Saúde, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), CAE: 45290321.3.0000.5187.

Os participantes que tiveram interesse em participar da pesquisa fizeram o aceite do TCLE assinando “concordo”. O formulário ficou disponível por 15 dias e divulgado via e-mail e redes sociais (*Facebook*, *Instagram* e *WhatsApp*), para grupos de corridas e academias. Antes do preenchimento, uma breve instrução era dada aos participantes, contendo informações referentes aos objetivos da pesquisa, benefícios, contribuições e o tempo gasto para preenchimento do formulário (aproximadamente 10 minutos). Em que, após o aceite do TCLE, preencheram o questionário sociodemográficos e, na sequência, foram encaminhados para o preenchimento do questionário DASS-21 (Vignolia, Tucci, 2014; Leal, Honrado, Ribeiro, 2004).

2.5 Análise dos Dados

Os dados não apresentaram normalidade Teste de Shapiro Wilk, nem homogeneidade de variância pelo Teste de Levene's. Foram apresentados através da estatística descritiva (média, desvio padrão, mínima e máxima) idade, massa corporal e tempo de prática, ansiedade, depressão e estresse. O Teste de Mann Whitney para dados não paramétricos, por gênero e níveis de ansiedade, depressão e estresse foi analisado, com intervalo de confiança de 95% para cada variável. Os dados foram analisados por meio dos softwares SPSS, versão 20.0 (IBM, EUA), considerando nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

3 RESULTADOS

A amostra foi composta por 118 atletas, que responderam o questionário entre os dias 20 de abril a 02 de maio de 2021, com idade média de $34,9 \pm 11,8$ anos, massa corporal $77,3 \pm 14,3$ e tempo médio de prática de $4,6 \pm 6,3$ anos, apresentaram substrato médio da ansiedade de $3,5 \pm 4,4$, depressão $4,0 \pm 5,0$ e estresse $5,1 \pm 4,7$, composta de 70 homens e 48 mulheres praticante de corrida de rua (Tabela 01).

Tabela 1. Caracterização da amostra dos praticantes de corrida de rua, com amostra total estratificada por gênero

	Média \pm dp	Min	Max
Amostra completa (n=118)			
Idade (anos)	$34,9 \pm 11,8$	18	64
Tempo prática (anos)	$4,6 \pm 6,3$	1	40
Ansiedade	$3,5 \pm 4,4$	0	21
Depressão	$4,0 \pm 5,0$	0	21
Estresse	$5,1 \pm 4,7$	0	21
Homens (n=70)			
Idade (anos)	$33,6 \pm 11,8$	20	51
Tempo prática (anos)	$5,5 \pm 7,7$	1	40
Ansiedade	$2,9 \pm 3,5$	0	17
Depressão	$3,3 \pm 4,2$	0	18
Estresse	$4,2 \pm 3,8$	0	17

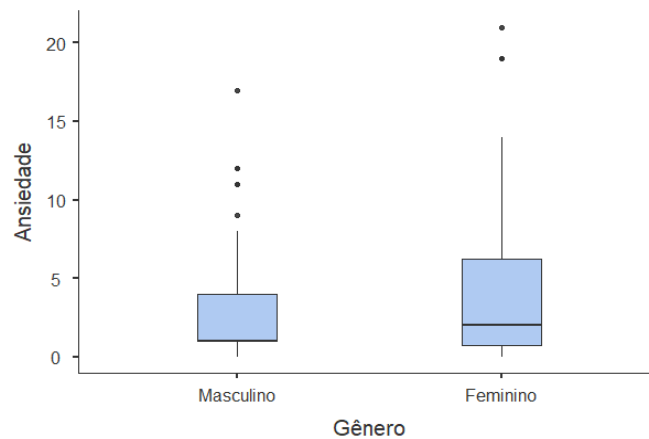
Mulheres (n=48)

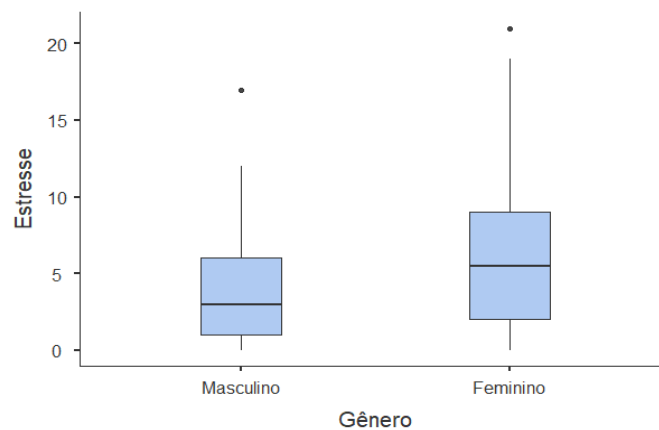
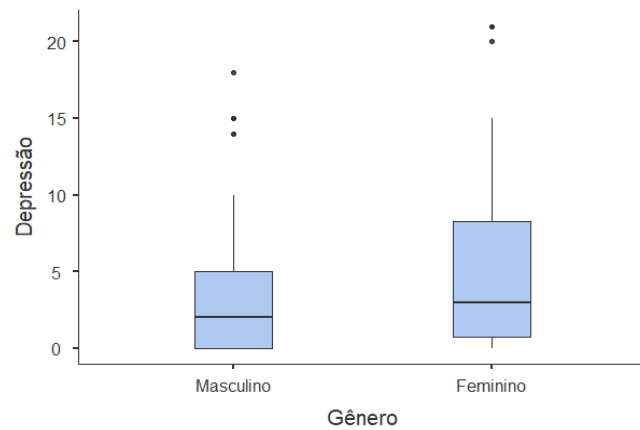
Idade (anos)	36,7±11,8	18	64
Tempo prática (anos)	3,4±3,1	1	15
Ansiedade	4,3±5,3	0	21
Depressão	5,0±5,9	0	21
Estresse	6,4±5,6	0	21

FONTE: Elaborada pelo próprio autor(2021).

O nível médio de ansiedade nos homens foi de $2,9\pm 3,5$ (variando de 0 e 17 pontos) e nas mulheres de $4,3\pm 5,3$ (variando entre 0 e 21 pontos; $p=0,263$). Referente ao nível médio de depressão nos homens, observou substrato de $3,3\pm 4,2$ (variando de 0 e 18 pontos) e nas mulheres foi de $5,0\pm 5,9$ (variando entre 0 e 21 pontos; $p=0,189$). Já, o nível médio de estresse nos homens foi de $4,2\pm 3,8$ (variando de 0 e 17), pontos enquanto nas mulheres $6,4\pm 5,6$ (variando entre 0 e 21; $p=0,039$), apresentado diferença significativa para $p<0,05$, em relação aos homens (Figura 1).

Figura 1. Análise comparativa por gênero dos níveis de ansiedade, depressão e estresse referentes à escala DASS-21.





FONTE: Elaborada pelo próprio autor (2021).

4 DISCUSSÃO

Neste estudo observou-se que entre os corredores as mulheres apresentaram maiores níveis de estresse do que os homens ($p=0,039$), tal motivo pode se justificar por diversas questões diárias que as mulheres, normalmente são expostas, como a dupla jornada de trabalho, que a maioria das mulheres enfrentam no dia a dia, conciliando o tempo entre o trabalho e as responsabilidades domiciliar e familiar. Com isso, o excesso de trabalho e sobrecarga diária leva ao aumento da produção dos hormônios do estresse, entre eles cortisol e adrenalina (Figueiredo, 2020). Outro ponto destacado, segundo Carvalho (2018), as mulheres tem maiores níveis e estresse que os homens, devido a fatores biológicos (produção de estrogênio e progesterona), fato que é potencializado pela exposição de trabalho doméstico e externo.

Referente aos níveis de ansiedade e depressão, embora ligeiramente maior nas mulheres, não apresentou diferença significativa entre os sexos. Os fatores que levam a depressão e a ansiedade são os biológicos, sociais e psicológicos, tendo relação direta com a saúde mental. De acordo com o modelo tripartido (Clark, Wadson, 1991), enfatizado por Apóstolo et al (2011), as pessoas ansiosas e deprimidas partilham uma estrutura básica: afetividade negativa ou distresse geral, sendo os grandes responsáveis pelas alterações nos níveis de ansiedade e depressão.

Segundo Marinho e Souza (2012), a corrida de rua provoca melhorias nas condições físicas e contribui diretamente para a saúde mental dos seus praticantes.

Assim, contribuindo diretamente para o controle de ansiedade e depressão. Ademais, a prática ao ar livre eleva a satisfação em praticar, impactando na sensação de bem-estar e prazer (Doro, Terra, Junior, 2021), potencializando as respostas fisiológicas na liberação de neurotransmissores e, assim, impactando diretamente na satisfação dos praticantes (Granai, Silva, Santana, 2020). Com isso, sugerimos que a corrida de rua pode ter resposta positiva nos níveis de ansiedade e depressão, melhorando a saúde mental dos praticantes.

Segundo Abrantes (2020), a corrida de rua influencia nos aspectos emocionais, tirando o foco daquilo que te deixa ansioso, podendo auxiliar no controle da ansiedade. No mais, a liberação de hormônios e neurotransmissores, em especial a serotonina, auxiliam no controle das emoções e humor, provocando a sensação de bem-estar e prazer, minimizando os níveis de depressão e estresse.

5 CONCLUSÃO

Deste modo, observamos que a corrida de rua pode auxiliar diretamente na saúde mental, em especial nos níveis de estresse dos homens, devido as suas respostas fisiológicas e emocionais. Porém, os estudos envolvendo corrida de rua e saúde mental ainda são escassos, assim, sugerimos mais estudos com a temática para encorajar a prática da corrida de rua como tratamento não medicamentoso para melhoria da saúde mental.

REFERÊNCIAS

Abrantes, C. **Como a corrida pode contribuir no combate à ansiedade.** 2020. Disponível em: <www.webrun.com.br>. Acesso em: 21/03/2021.

Apóstolo, J. L. A.; Figueiredo, M. H.; Mendes, A.C.; Rodrigues, M. A. **Depressão, ansiedade e estresse em usuários de cuidados primários de saúde.** Rev. Latino-Am. Enfermagem. Vol. 19. Num. 4. p. 1-6. 2011.

Araújo, T. M.; Junior, J. C.; Almeida, M. M. G. A.; Pinho, P. S. **Prática de Atividades de Lazer e Morbidade Psíquica em Residentes de Áreas Urbanas.** Rev. Baiana de Saúde Pública, Vol. 3. Num. 2. p. 294-310. 2007.

Carvalho, V. F. O. **Efeito do exercício físico de academia no nível de estresse de mulheres em academias exclusivamente femininas.** Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Trabalho de Conclusão de Curso. Curitiba. 2018.

Clark, L. A.; Watson, D. **Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications.** J Abnorm Psychol. Vol. 100, Num. 3. p. 316-36. 1991.

Dallari, M.M. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporânea.** Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. Tese de Doutorado. São Paulo. 2009.

Doro, L. C. M.; Terra, V. D. S.; Junior, I. L. **Amateur surfing on the south coast of São Paulo: lifestyle and work as factors of adherence to practice.** Journal of Physical Education. Vol. 32. Num. 1. p. e-3247. 2021.

Ferreira, C. V.; Gois, R. S.; Gomes, L. P.; Britto, A.; Afranio, B.; Dantas, E. H. M. **Nascidos para Correr: A Importância do Exercício para a saúde do Cérebro.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 23. Num. 6. p. 495-503. 2017.

Figueiredo, J. H. C. **Estresse, Mulheres e Infarto Agudo do Miocárdio: O que se Sabe?.** Arq Bras Cardiol. Vol. 115. Num. 4. p. 658-659. 2020.

Granai, A. C.; Silva, T. C.; Santana, P. G. **Benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão.** Rev Motri Saúde. Vol. 2. Num. 1. p. 1-8. 2020.

Leal, I.; Horando, A.; Ribeiro, J. L. P. **Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de lovibond e lovibond.** Psicologia: Saúde e Doenças. Vol. 5. Num. 2. p. 229-239. 2004.

Marinho, S, L.; Souza, J. A. **Os benefícios da corrida de rua para mulheres.** Rev de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde. Vol. 1. Num. 2. 2012.

Paixão, M. **Brasil lidera índices de ansiedade e depressão durante a pandemia.** 2021. Disponível em: <www1.folha.uol.com.br>. Acesso em: 20/05/2021.

Silva, J. L. L.; Acco A. H.; Almeida, G. L.; Soares, R. S.; Lima, V. S.; Brezolin, C. A.; Messias, C. M.; Silva, R. P. **Aspectos psicossociais e relação com sedentarismo entre trabalhadores hidrovitários.** Brazilian Journal of health Review. Vol. 6. Num. 6. p. 33252-33263. 2020.

Thomas, J.R.; Nelson, J.K.; Silverman, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 6ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2012.

Vignola, R. C. B.; Tucci, A. M. **Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese.** J Affect Disord. Vol. 155. Num. 1. p. 104-149. 2014.

Zuntini, A. C. S.; Santana, D. V. L.; Domindos, E.; Santos, I. G.; Silva, J. W.; Silva; L. R.; Borges; L. T. B. **Atividades e Exercícios físicos nos Transtornos Psicológicos.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Vol. 3. Num. 6. p. 1-19. 201.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me concedido o dom da vida e a vocação para ser um profissional de Educação Física. Agradeço da mesma forma a minha querida Mãe a Virgem Maria Santíssima, que foi quem me protegeu, me guiou e me envolveu com seu manto protetor durante todos esses anos de curso.

Agradeço e dedico este TCC aos meus pais Ednaldo Silvestre e Maria Das Graças Cardoso, que me criaram pelo caminho do bem e me passaram todos os valores para que eu pudesse ser um homem de bem. A eles toda gratidão por tudo que fizeram por mim.

A minha família nas pessoas dos meus avós maternos e minha avó paterna que hoje podem se orgulhar por ter mais um neto formado. As minhas tias Maria José Cardoso, Conceição Lourenço e Andreia Lourenço, que sem elas eu não teria

conseguido chegar até aqui, essa conquista também é para vocês, nos momentos mais difíceis vocês estavam ao meu lado sempre. Obrigada por tudo!

Agradeço a minha namorada Vitória Victor, que me deu forças nos momentos de aflição e desespero, que segurou a minha mão e ouviu minhas lamentações nos momentos de aflição. Estarei sempre aqui por você meu amor. Essa conquista é nossa, obrigado por tudo. Amo-te!

Agradeço aos meus amigos que sempre estiveram comigo e sempre me ajudaram quando eu mais precisei Anna Kellssya, Emanuel Victor, Wanderllan Cardoso, Emilio Soares, Eder Augusto, Padre Rinaldo Fernandes, Alandeckson, John Michael, Marcos Paulo, etc. Essa conquista também tem vocês em tudo, que Deus continue abençoando a vida de cada um. Sou imensamente grato a vocês.

Por fim, agradeço ao meu orientador Dr. Wlaldemir Roberto dos Santos, por ter me guiado para que eu realizasse o meu trabalho de conclusão da melhor forma possível. Sempre auxiliou para que eu conseguisse extrair o melhor de mim, é um profissional exemplar, que Deus o abençoe.