

<b>Título:</b>	<b>Corrida como estratégia complementar no enfrentamento da depressão: Proposta de intervenção de saúde</b>		
<b>Autores:</b>	Deyvid Abdel Frantz Miriam Beatrís Reckziegel		
<b>Área</b>	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	<b>Dimensão:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<b>Resumo:</b>  <p><b>INTRODUÇÃO:</b> Este trabalho apresenta um <b>estudo bibliográfico qualitativo</b> acerca da relação entre <b>exercício físico</b> e <b>depressão</b>, com ênfase na <b>corrida</b> enquanto prática corporal promotora de <b>saúde mental</b>. A escolha pelo tema justifica-se pela <b>elevada prevalência</b> da depressão no cenário mundial, reconhecida pela <b>Organização Mundial da Saúde (OMS)</b> como uma das principais causas de <b>incapacidade funcional</b>, e pela crescente valorização do exercício físico como recurso <b>não farmacológico</b> no manejo desse transtorno. Considerou-se o potencial da corrida para atuar em <b>mecanismos neurobiológicos</b> (liberação de <b>serotonina</b>, <b>dopamina</b> e <b>endorfina</b>, regulação do <b>eixo hipotálamo-hipófise-adrenal</b> e melhora da <b>plasticidade cerebral</b>), aspectos <b>emocionais</b> (autoestima, humor, motivação) e fatores <b>sociais</b> (interação, apoio coletivo). O <b>objetivo</b> central do estudo foi compreender os <b>impactos do exercício físico</b> no enfrentamento da <b>depressão</b>, investigando de que forma a corrida pode contribuir para a redução da sintomatologia e para a <b>melhoria da qualidade de vida</b>. Entre os objetivos específicos, destacaram-se a análise da <b>produção científica</b> nacional e internacional acerca da relação entre corrida e sintomas depressivos, a identificação dos principais mecanismos <b>neurobiológicos</b> e <b>psicossociais</b> envolvidos, além da elaboração de um <b>programa de intervenção</b> denominado “<i>Correndo para o Bem-Estar</i>”, voltado a indivíduos diagnosticados com <b>depressão leve a moderada</b>. A <b>metodologia</b> utilizada consistiu em <b>revisão teórica</b> de artigos, revisões sistemáticas e diretrizes clínicas publicadas nos últimos <b>15 anos</b>, em bases de dados nacionais e internacionais. A análise concentrou-se nos efeitos da corrida na <b>regulação de neurotransmissores</b>, no impacto sobre a <b>plasticidade cerebral</b>, na melhora da <b>autoestima</b> e do <b>autocontrole</b>, além das contribuições para a</p>			

**interação social.** A proposta de intervenção inclui **avaliações iniciais e finais** por meio do **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)** e do **Inventário de Depressão de Beck – II (BDI-II)**, ambos instrumentos validados para mensurar os níveis de atividade física e a intensidade dos sintomas depressivos. O **relato da proposta pedagógica** contempla sessões semanais de **corrida** ou **caminhada supervisionada**, encontros educativos sobre **saúde mental**, rodas de conversa, estratégias de **motivação** e acompanhamento contínuo por meio de **diário de atividades**. As sessões são organizadas por **faixa etária** e orientadas por **profissionais capacitados**, garantindo **adesão, segurança e progressão adequada**. O ambiente coletivo promove **cooperação, socialização e apoio mútuo**, elementos fundamentais para indivíduos em processo de enfrentamento da depressão. Os **resultados esperados** apontam para a **redução significativa dos sintomas depressivos**, melhora do **humor** e da **disposição**, aumento da **autoestima**, fortalecimento das **relações sociais** e adoção de **rotinas saudáveis**. Evidências científicas revisadas mostram que programas de corrida ou caminhada estruturada podem alcançar efeitos semelhantes ou até superiores ao **tratamento medicamentoso** em determinados contextos, sobretudo em **jovens e adultos**. Conclui-se que o **exercício físico**, em especial a **corrida**, constitui uma **estratégia eficaz, segura e sustentável** no enfrentamento da **depressão**. Por atuar em múltiplas dimensões — **biológica, psicológica e social** —, deve ser considerado como **recurso complementar relevante** em práticas clínicas multiprofissionais, projetos comunitários e **políticas públicas de saúde**. Ressalta-se ainda seu caráter **acessível**, de **baixo custo** e com **mínimos efeitos adversos**, reforçando seu papel como ferramenta essencial para a **promoção da saúde mental** e a **melhoria da qualidade de vida** dos indivíduos acometidos por esse transtorno.

**Link do Vídeo:**

[https://drive.google.com/file/d/1D\\_J3ItqAW63HB9IBWTnAIMAmDX5w5VSV/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1D_J3ItqAW63HB9IBWTnAIMAmDX5w5VSV/view?usp=sharing)