

Quando o corpo corre, a mente respira. A expressão resume, de forma quase simbólica, um dos fenómenos sociais mais marcantes da contemporaneidade: o crescimento exponencial da corrida enquanto prática física, emocional e cultural. Nas cidades, nos passeios marítimos, nos parques urbanos e até em pequenos meios rurais, multiplicam-se corredores de todas as idades, profissões e estilos de vida. Correr deixou de estar associado apenas ao desporto competitivo e passou a integrar rotinas quotidianas ligadas à saúde, ao equilíbrio emocional, ao autocuidado e à procura de qualidade de vida.

A questão torna-se então inevitável: estará a corrida apenas “na moda” ou estaremos perante uma transformação mais profunda dos estilos de vida contemporâneos?

A evidência científica sugere que o fenómeno ultrapassa claramente a dimensão de tendência passageira. A corrida reinventou-se enquanto prática social e psicológica. Segundo a World Health Organization (2025), a inatividade física constitui atualmente um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2 e problemas de saúde mental. Neste contexto, a corrida surge como uma das formas mais acessíveis e eficazes de promoção da saúde pública.

Warburton e Bredin (2025) defendem que a atividade física regular produz benefícios significativos ao nível cardiovascular, metabólico, cognitivo e emocional, contribuindo igualmente para prevenção de doenças crónicas e melhoria da longevidade. Os autores sublinham ainda que o exercício aeróbico moderado, como a corrida, apresenta impacto positivo na neuroplasticidade cerebral e na regulação emocional.

A sociedade contemporânea atravessa níveis elevados de stress psicológico, fadiga mental e hiperestimulação digital. O crescimento do trabalho remoto, da dependência tecnológica e da conectividade permanente alterou profundamente os ritmos humanos. Neste cenário, correr transforma-se numa resposta simultaneamente física e emocional a um quotidiano frequentemente acelerado e desgastante.

Segundo Ratey e Hagerman (2025), o exercício físico regular promove libertação de neurotransmissores associados ao prazer e ao equilíbrio emocional, nomeadamente serotonina, dopamina e endorfinas. Esta resposta neuroquímica ajuda a explicar porque muitas pessoas descrevem a corrida como mecanismo de alívio emocional, redução da ansiedade e reorganização mental.

Curiosamente, aquilo que mais cresce não é apenas a corrida de alta competição, mas sobretudo a corrida recreativa e comunitária. Maratonas, meias-maratonas, corridas solidárias e grupos urbanos de running atraem atualmente milhares de participantes sem historial competitivo prévio. O objetivo deixou de ser exclusivamente vencer. Muitas pessoas procuram sentir pertença, estabelecer metas pessoais e recuperar equilíbrio emocional.

Shipway e Holloway (2025) referem que a corrida contemporânea possui uma forte dimensão identitária e experiencial. Segundo os autores, muitos corredores associam esta prática não apenas à saúde física, mas também à construção de significado pessoal, sensação de controlo sobre a própria vida e fortalecimento da autoestima.

Esta perspetiva ajuda a compreender porque razão a corrida se tornou tão transversal socialmente. Numa sociedade marcada por pressão profissional, instabilidade emocional e relações digitais frequentemente superficiais, correr representa um espaço de reencontro consigo próprio. Paradoxalmente, as pessoas correm fisicamente para desacelerar mentalmente.

A sociologia contemporânea também oferece contributos relevantes para interpretar este fenómeno. O crescimento das redes sociais e da comunicação digital alterou profundamente os mecanismos de interação humana. Apesar da hiperconectividade tecnológica, aumentaram simultaneamente sentimentos de isolamento, solidão e fragmentação social.

Neste contexto, os grupos de corrida assumem uma função social importante. Corridas coletivas, treinos em comunidade e eventos desportivos criam espaços reais de interação humana num tempo marcado pela virtualização das relações. Segundo Anderson (2025), a corrida comunitária fortalece sentimentos de pertença social, suporte emocional e integração coletiva, funcionando como mecanismo protetor perante ansiedade e isolamento urbano.

Ao mesmo tempo, a corrida contemporânea também se relaciona com transformação cultural mais ampla ligada ao conceito de autocuidado. Durante décadas, a saúde foi predominantemente associada ao tratamento da doença. Hoje, cresce uma visão mais preventiva, integrativa e holística do bem-estar humano.

A Organisation for Economic Co-operation and Development (2025) defende que políticas públicas orientadas para promoção de estilos de vida saudáveis terão impacto decisivo na sustentabilidade futura dos sistemas de saúde. A promoção da atividade física surge, neste

contexto, como prioridade estratégica global.

Em Portugal, esta realidade tornou-se particularmente visível nos últimos anos. Eventos como a Maratona de Lisboa atraem milhares de participantes nacionais e internacionais, refletindo não apenas crescimento desportivo, mas também valorização social da atividade física enquanto experiência cultural e emocional.

Paralelamente, também a economia associada à corrida cresceu significativamente. O chamado “running economy” integra atualmente vestuário tecnológico, aplicações digitais, relógios inteligentes, turismo desportivo, nutrição funcional e plataformas de monitorização física.

Segundo a Statista (2025), o mercado global relacionado com fitness e corrida continua em expansão acelerada, impulsionado pela crescente valorização do bem-estar físico e psicológico. Esta transformação demonstra como saúde, inovação tecnológica e empreendedorismo passaram a estar profundamente interligados.

A digitalização desempenha igualmente papel central nesta nova cultura da corrida. Aplicações móveis personalizam planos de treino, monitorizam desempenho cardiovascular e criam comunidades digitais globais de corredores. A inteligência artificial começa inclusive a integrar sistemas de prevenção de lesões e otimização de performance física.

No entanto, a corrida contemporânea também apresenta desafios e riscos. A valorização excessiva da performance, da estética corporal ou da competição permanente pode transformar uma prática saudável numa fonte adicional de pressão psicológica.

Berczik et al. (2025) alertam para o crescimento do chamado “exercise addiction”, fenómeno caracterizado pela prática compulsiva de exercício físico associada à dependência emocional e perda de equilíbrio funcional. Segundo os autores, o exercício deixa de ser promotor de saúde quando passa a funcionar como mecanismo obsessivo de validação pessoal ou controlo emocional extremo.

Este alerta é particularmente importante numa sociedade onde a imagem corporal e a exposição digital assumem crescente relevância. A corrida deve permanecer associada a equilíbrio, saúde e bem-estar, e não a novos modelos de pressão ou exaustão.

Ao mesmo tempo, os estudos globais mostram que as cidades do futuro precisarão de

integrar mobilidade ativa, espaços verdes e estilos de vida saudáveis como componentes estruturais das políticas urbanas. A corrida aproxima-se, assim, das estratégias internacionais ligadas à sustentabilidade, qualidade de vida e saúde pública.

Segundo a World Health Organization (2025), ambientes urbanos promotores de atividade física poderão contribuir significativamente para redução de doenças crônicas, melhoria da saúde mental e diminuição dos custos associados aos sistemas de saúde.

Talvez seja precisamente por isso que correr deixou de ser apenas um exercício físico. Tornou-se uma linguagem silenciosa da contemporaneidade. Uma forma de resistência saudável perante o excesso de velocidade emocional, tecnológica e psicológica do mundo moderno.

Num tempo marcado pela ansiedade coletiva, pelo burnout e pela fadiga digital, correr representa algo profundamente humano: a necessidade de reencontrar ritmo, equilíbrio e presença.

E talvez seja precisamente essa a razão pela qual tantas pessoas continuam a correr. Não apenas para melhorar tempos ou alcançar metas desportivas. Mas para recuperar, ainda que por alguns quilómetros, a sensação de liberdade interior que a vida moderna tantas vezes parece retirar.

Referências Bibliográficas

Anderson, T. (2025). *Running, emotional regulation and mental wellbeing in modern societies*. Journal of Health Psychology, 30(4), 455–469.

Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2025). *Exercise addiction: Symptoms, diagnosis and psychological implications*. Current Psychology, 44(2), 210–226.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2025). *Healthy lifestyles and wellbeing policies*. OECD Publishing.

Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2025). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company.

Shipway, R., & Holloway, I. (2025). *Running cultures and identity in contemporary society*.

International Review for the Sociology of Sport, 60(1), 88-104.

Statista. (2025). *Sports and fitness industry worldwide*. Statista.

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2025). *Health benefits of physical activity: A systematic review of current evidence*. Canadian Medical Association Journal, 197(5), E112-E126.

World Health Organization. (2025). *Physical activity*. World Health Organization.