

"MORO NA RUA, CORRO NA RUA" - ANÁLISE DOS IMPACTOS DA INSERÇÃO DA CORRIDA DE RUA NA SAÚDE FÍSICA, MENTAL E SOCIAL DA POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RUA NO MUNICÍPIO DE CAMPINAS (SP)

"I LIVE ON THE STREET, I RUN ON THE STREET" - IMPACT ANALYSIS OF STREET RUNNING PRACTICE ON THE PHYSICAL, MENTAL AND SOCIAL HEALTH OF HOMELESS INDIVIDUALS IN CAMPINAS (SP), BRAZIL

"VIVO EN LA CALLE, CORRO EN LA CALLE" - ANÁLISIS DE LOS IMPACTOS DE LA INSERCIÓN DE LA CARRERA URBANA EN LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y SOCIAL DE LA POBLACIÓN EN SITUACIÓN DE CALLE EN EL MUNICIPIO DE CAMPINAS (SP)

Fernando Vanin¹, Marcella Ramos de Lázari², Evandro Lázari³

DOI: 10.54899/dcs.v22i85.3957

Recibido: 04/11/2025 | Aceptado: 28/11/2025 | Publicación en línea: 03/12/2025.

RESUMO

Este artigo científico explora os impactos da prática da corrida de rua na vida de pessoas em situação de rua no município de Campinas (SP), direcionando sua atenção nos efeitos sobre a saúde física, mental e os processos de inclusão social. Inserida em um contexto de grave vulnerabilidade e violação de direitos fundamentais, essa população enfrenta barreiras estruturais e simbólicas que agravam sua exclusão. A pesquisa, fundamentada em uma revisão bibliográfica e em dados oficiais, discute como a corrida de rua, por sua acessibilidade, baixo custo e forte potencial comunitário, pode se tornar uma estratégia eficaz para promover a dignidade, a cidadania e a reintegração. São detalhados os benefícios físicos (como melhora cardiovascular, controle de doenças crônicas e fortalecimento imunológico), os benefícios mentais (como redução da ansiedade, aumento da autoestima e fortalecimento da resiliência) e os sociais (como quebra de estigmas, criação de vínculos e acesso a serviços). A prática esportiva é apresentada não apenas como promoção de saúde, mas como um catalisador de transformações individuais e coletivas. Conclui-se que a corrida de rua, articulada com políticas públicas, pode ser uma via concreta de enfrentamento à marginalização. A efetividade dessas ações, contudo, depende da articulação entre Estado, sociedade civil e projetos sociais integrados, que reconheçam o esporte como direito e ferramenta de emancipação.

Palavras-chave: Corrida de Rua. Vulnerabilidade Social. Saúde Integral. Inclusão. Política Pública.

¹ Mestrando em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil.
E-mail: f291196@dac.unicamp.br Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-4867-5866>

² Doutoranda em Gerontologia, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil.
E-mail: marcellasramos@uol.com.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1667-8137>

³ Doutor em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil.
E-mail: elazari@unicamp.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7988-1220>

ABSTRACT

This scientific article explores the impacts of street running practice on the lives of homeless individuals in the municipality of Campinas (SP), focusing on the effects on physical and mental health and social inclusion processes. Situated in a context of severe vulnerability and violation of fundamental rights, this population faces structural and symbolic barriers that exacerbate their exclusion. The research, based on a bibliographic review and official data, discusses how street running, due to its accessibility, low cost and strong community potential, can become an effective strategy to promote dignity, citizenship and reintegration. Physical benefits (such as cardiovascular improvement, chronic disease control and immune system strengthening), mental benefits (such as anxiety reduction, increased self-esteem and resilience strengthening) and social benefits (such as breaking stigmas, creating bonds and access to services) are detailed. The sports practice is presented not only as health promotion, but as a catalyst for individual and collective transformations. It is concluded that street running, articulated with public policies, can be a concrete path to confront marginalization. The effectiveness of these actions, however, depends on the coordination between the State, civil society and integrated social projects that recognize sport as a right and tool for emancipation.

Keywords: Street Running. Social Vulnerability. Comprehensive Health. Inclusion. Public Policy.

RESUMEN

Este artículo científico explora los impactos de la práctica del running callejero en la vida de personas en situación de calle en el municipio de Campinas (SP), dirigiendo su atención a los efectos sobre la salud física, mental y los procesos de inclusión social. Insertada en un contexto de grave vulnerabilidad y violación de derechos fundamentales, esta población enfrenta barreras estructurales y simbólicas que agravan su exclusión. La investigación, fundamentada en una revisión bibliográfica y en datos oficiales, discute cómo el running callejero, por su accesibilidad, bajo costo y fuerte potencial comunitario, puede convertirse en una estrategia eficaz para promover la dignidad, la ciudadanía y la reintegración. Se detallan los beneficios físicos (como mejora cardiovascular, control de enfermedades crónicas y fortalecimiento inmunológico), los beneficios mentales (como reducción de la ansiedad, aumento de la autoestima y fortalecimiento de la resiliencia) y los sociales (como ruptura de estigmas, creación de vínculos y acceso a servicios). La práctica deportiva es presentada no solo como promoción de salud, sino como un catalizador de transformaciones individuales y colectivas. Se concluye que el running callejero, articulado con políticas públicas, puede ser una vía concreta de enfrentamiento a la marginalización. La efectividad de estas acciones, sin embargo, depende de la articulación entre Estado, sociedad civil y proyectos sociales integrados, que reconozcan el deporte como derecho y herramienta de emancipación.

Palabras clave: Running Callejero. Vulnerabilidad Social. Salud Integral. Inclusión. Política Pública.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

A população em situação de rua⁴ representa um dos desafios sociais mais complexos e urgentes da contemporaneidade, caracterizada por uma profunda vulnerabilidade social e pela constante violação de direitos humanos fundamentais. No Brasil, esse contingente populacional tem crescido exponencialmente, refletindo as desigualdades socioeconômicas e a ineficácia de políticas públicas abrangentes (BRASIL, 2023). A ausência de moradia digna, a precariedade no acesso a serviços essenciais como saúde, educação e saneamento básico, e a exposição contínua à violência e ao preconceito, configuram um cenário de exclusão que compromete a cidadania plena desses indivíduos (ALVES, M.L.; SILVA, A.B., 2021).

Diante desse panorama, a busca por estratégias inovadoras e eficazes de inclusão social torna-se imperativa. O esporte, reconhecido por seu potencial transformador e por sua capacidade de promover o desenvolvimento humano integral, emerge como uma ferramenta promissora para o engajamento e a ressignificação da vida de pessoas em situação de vulnerabilidade (BECKER JUNIOR, B, 2020). Dentre as diversas modalidades esportivas, a corrida de rua, por sua natureza acessível e seus múltiplos benefícios físicos, psicológicos e sociais, apresenta-se como uma alternativa particularmente relevante para a população em situação de rua.

Este artigo científico propõe uma análise aprofundada sobre a inserção da corrida de rua na vida de pessoas em situação de rua no município de Campinas, localizado no estado de São Paulo. O estudo visa explorar como essa prática esportiva pode atuar como um vetor de inclusão social, promoção da saúde e resgate da dignidade, em um contexto marcado pela invisibilidade e pela marginalização. Serão abordados os direitos fundamentais e constitucionais que amparam essa população, a contextualização da corrida de rua e seus benefícios gerais, e a associação desses benefícios com a melhoria da saúde física, mental e social das pessoas em situação de rua.

A pesquisa fundamenta-se em uma revisão bibliográfica sistemática, abrangendo as bases de dados SciELO, Scopus, LILACS, Google Acadêmico, Portal de Periódicos da CAPES e PubMed, com foco em publicações dos últimos 10 anos (2015-2025), período que permite analisar o cenário pré e pós-pandemia de COVID-19. Foram também analisados documentos oficiais, incluindo o Censo da População em Situação de Rua de Campinas (QUALITEST, 2024), legislações nacionais e relatos de experiências práticas de projetos socioesportivos

⁴ Segundo o Decreto nº 7.053/2009, considera-se população em situação de rua o grupo populacional heterogêneo que possui em comum a pobreza extrema, os vínculos familiares interrompidos ou fragilizados e a inexistência de moradia convencional regular.

implementados em municípios brasileiros. A análise dos dados seguiu a metodologia de análise de conteúdo temática, organizando as informações em categorias relacionadas à saúde física, mental e inclusão social. Este conjunto metodológico busca oferecer uma compreensão abrangente e embasada sobre o tema e contribuir para o desenvolvimento de políticas e programas mais eficazes voltados à reintegração e efetivação dos direitos fundamentais dessa população.

DIREITOS FUNDAMENTAIS INVISÍVEIS

A Constituição Federal de 1988, em seu artigo 5º, estabelece que *“todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade”* (BRASIL, 1988). No entanto, para a população em situação de rua, a efetivação desses direitos é um desafio constante, evidenciando uma lacuna entre o que a lei preconiza e a realidade vivenciada por esses indivíduos (IPEA, 2023).

Os direitos fundamentais, que incluem os direitos sociais como saúde, educação, moradia, trabalho, lazer e assistência social, são frequentemente negados ou acessados de forma precária por essa parcela da população. A Política Nacional para a População em Situação de Rua (PNPSR), instituída pelo Decreto nº 7.053/2009, reconhece a especificidade dessa população e busca garantir o acesso a esses direitos, promovendo a inclusão social e a autonomia (BRASIL, 2009). Contudo, a implementação efetiva dessa política ainda enfrenta barreiras significativas, como a falta de recursos, a estigmatização e a desarticulação entre os diferentes níveis de governo e setores da sociedade (ARAÚJO, 2024).

O direito à saúde, por exemplo, apresenta-se como um dos mais violados. A população em situação de rua apresenta uma alta prevalência de doenças crônicas, transtornos mentais e problemas decorrentes do uso de substâncias psicoativas, além de sofrer com a falta de acesso a serviços de saúde adequados e humanizados (SANTOS, R. M.; ANDRADE, P. R, 2020). A moradia, um direito fundamental intrinsecamente ligado à dignidade humana, torna-se inexistente para esses indivíduos, que utilizam as ruas como espaço de vida e sobrevivência.

Já o direito a prática esportiva, além de um direito constitucional, a Lei Geral do Esporte (LGE) reforça esse direito:

“O esporte para toda a vida consolida a aquisição de hábitos saudáveis ao longo da vida, a partir da aprendizagem esportiva, do lazer, da atividade física e do esporte

competitivo para jovens e adultos, e envolve os seguintes serviços: V - esporte social, como meio de inclusão de pessoas em vulnerabilidade social, com deficiência, em regime prisional, idosas e em instituições de acolhimento para crianças e adolescentes, entre outros segmentos de demanda de atenção social especial” (BRASIL, 2023).”
(grifo nosso)

Nesse contexto, a promoção de atividades como a corrida de rua pode ser vista não apenas como uma intervenção de saúde e bem-estar, mas também como uma forma de reafirmar a cidadania e o direito ao lazer, à cultura e ao esporte, que são direitos sociais garantidos pela Constituição e pela LGE. Ao proporcionar um espaço para a prática esportiva, contribui-se para a visibilidade dessa população e para a construção de um caminho em direção à efetivação de seus direitos fundamentais (DE OLIVEIRA, T. M.; PIMENTA, R. S., 2021).

“MORO NA RUA”: A CORRIDA DOS “MORADORES DE RUA” EM BUSCA DA SOBREVIVÊNCIA

Campinas, uma das maiores cidades do interior de São Paulo, reflete o cenário nacional de crescimento da população em situação de rua. O Censo realizado em 2024 (QUALITEST, 2024) identificou 1.557 pessoas nessa condição, sendo 83,5% vivendo nas ruas e 16,5% em serviços de acolhimento institucional. A cidade figura entre os dez municípios brasileiros com maior número de pessoas em situação de rua (IPEA, 2023), concentração associada tanto à atratividade urbana quanto às profundas vulnerabilidades sociais.

Os fatores que levam à situação de rua são múltiplos e complexos. O censo revelou que conflitos familiares foram o principal motivo citado (71,5%), seguidos por dependência de drogas (32,1%), alcoolismo (28,2%), perda de trabalho (15,1%) e perda de moradia (7,1%). Significativamente, 30,1% já saíram dessa condição mas retornaram, principalmente por conflitos familiares (39,4%), transtornos por uso de substâncias (27,7%) ou perda de renda (19,1%), evidenciando a necessidade de intervenções integradas e continuadas.

Tabela 1 - Fatores que levam à situação de rua

Fator	Porcentagem (%)
Conflitos familiares	71.5
Dependência de drogas	32.1
Alcoolismo	28.2
Perda de trabalho	15.1
Perda de moradia	7.10

Fonte: Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP - (QUALITEST,2024)

Tabela 2 - Fatores de retorno à situação de rua

Fator	Porcentagem (%)
Conflitos familiares	39.4
Transtornos por uso de substâncias	27.7
Perda de renda	19.1

Fonte: Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP - (QUALITEST,2024)

O perfil socioeconômico da população em situação de rua em Campinas revela barreiras estruturais graves. A taxa de desemprego atinge 61,2%, com 24,4% dependendo de trabalhos temporários como coleta de recicláveis (28,8%) ou pedindo esmolas (18,2%). Antes da situação de rua, 74,9% possuíam empregos formais, principalmente como ajudantes gerais (26,9%) e na construção civil (22,4%), evidenciando significativa perda de estabilidade econômica.

Tabela 3 - Situação de emprego

Situação	Porcentagem (%)
Desempregados	61.2
Trabalhos temporários	24.4
Coleta de recicláveis	28.8
Pedem esmolas	18.2

Fonte: Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP – (QUALITEST,2024)

Tabela 4 - Empregos formais anteriores

Função	Porcentagem (%)
Ajudante geral	26.9
Construção civil	22.4

Fonte: Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP - (QUALITEST,2024)

A ausência de documentação também limita o acesso a serviços essenciais. Embora 80,8% possuam algum documento, como carteira de identidade (75,3%) ou CPF (59%), 19,2% não têm nenhum, o que restringe direitos básicos de cidadania. No campo educacional, 95,5% são alfabetizados, apenas 3,5% frequentam a escola, embora 39,9% expressem interesse em retomar os estudos, sugerindo a necessidade de políticas educacionais inclusivas.

Tabela 5 - Documentação

Situação	Porcentagem (%)
Carteira de identidade	75.3
CPF	59.0
Não possuem nenhum documento	19.2

Fonte: Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP - (QUALITEST,2024)

Tabela 6 - Educação

Situação	Porcentagem (%)
Alfabetizados	95.5
Frequentam a escola	3.50

Fonte: Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP – (QUALITEST,2024)

A violência e o estigma agravam a exclusão social. Aproximadamente 59% dos entrevistados relataram sofrer algum tipo de violência, sendo xingamentos (40%) e agressões físicas (21,5%) os mais comuns. Os principais agressores incluem guarda municipal (51,1%), policiais (47,3%) e transeuntes (41,8%), evidenciando a hipervisibilidade dessa população em espaços públicos como alvo de discriminação, paradoxalmente convivendo com a invisibilidade social que dificulta a reintegração.

Tabela 7 - Violência sofrida

Tipo de violência	Porcentagem (%)
Xingamentos	40.0
Agressões físicas	21.5

Fonte: Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP - (QUALITEST,2024)

Tabela 8 - Agressão

Agressor	Porcentagem (%)
Guarda municipal	51.1
Policiais	47.3
Transeuntes	41.8

Fonte: Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP - (QUALITEST,2024)

A saúde apresenta-se como ponto crítico. Embora 62,2% não tenham relatado problemas de saúde, depressão (21,2%) e doenças respiratórias (3,6%) são prevalentes entre os que manifestaram alguma condição. A dependência química constitui desafio significativo: antes da situação de rua, 62,5% relataram uso de álcool, 36,2% de cocaína e 29,2% de crack, com aumentos após a ida para as ruas (65,1% para álcool e 37,5% para crack), configurando um ciclo vicioso que dificulta o acesso a tratamentos e a reintegração social.

Tabela 9 - Saúde

Situação	Porcentagem (%)
Não relataram problemas de saúde	62.2
Depressão	21.2
Doenças respiratórias	3.60

Fonte: Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP - (QUALITEST,2024)

Tabela 10 - Dependência química antes da situação de rua

Substância	Porcentagem (%)
Álcool	62.5
Cocaína	36.2
Crack	29.2

Fonte: Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP - (QUALITEST,2024)

Tabela 11 - Dependência química depois da situação de rua

Substância	Porcentagem (%)
Álcool	65.1
Crack	37.5

Fonte: Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP - (QUALITEST,2024)

Apesar desse cenário adverso, dados positivos emergem: 43,1% dos acolhidos permanecem em serviços devido à ajuda recebida, e 35,3% valorizam a oferta de serviços sociais, indicando que intervenções estruturadas podem gerar impacto positivo. Adicionalmente, 91,7% manifestaram vontade de mudar essa realidade, reforçando a relevância de iniciativas integradas.

Nesse contexto, a corrida de rua pode se tornar ferramenta poderosa de transformação, oferecendo espaço de pertencimento, superação e cuidado com a saúde física e mental. Experiências bem-sucedidas em outros municípios paulistas demonstram esse potencial: em Marília, a prefeitura desenvolveu projeto esportivo com aulas de boxe, integrando acolhimento e atividade física (MARÍLIA, 2023); em São Paulo, oficinas de futebol resultaram em encaminhamentos para o mercado de trabalho, cursos do PRONATEC⁵, emissão de documentos e reaproximação familiar (SÃO PAULO, 2023). Esses exemplos evidenciam que modalidades esportivas acessíveis, articuladas com políticas públicas intersetoriais, possuem grande potencial como instrumentos de inclusão, empoderamento e reconstrução de projetos de vida para pessoas em situação de rua.

⁵ Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego, criado em 2011 pelo Governo Federal para ampliar a oferta de cursos de educação profissional e tecnológica.

CORRO NA RUA: A CORRIDA DOS “MORADORES DE RUA” EM BUSCA DA DIGNIDADE

A corrida de rua, uma das modalidades esportivas mais democráticas e acessíveis, tem ganhado cada vez mais adeptos em todo o mundo. Caracterizada pela prática da corrida em ambientes urbanos, como ruas, parques e avenidas, essa atividade não exige equipamentos sofisticados ou espaços especializados, tornando-a viável para um vasto público. Sua simplicidade e a possibilidade de ser praticada individualmente ou em grupo contribuem para sua popularidade e para a facilidade de inserção em diferentes contextos sociais, especialmente entre populações vulneráveis.

Benefícios Físicos

A prática regular da corrida de rua promove uma série de adaptações fisiológicas que resultam em melhorias significativas na saúde física. A melhora da capacidade cardiorrespiratória se destaca como um dos principais benefícios: a corrida é um exercício aeróbico que fortalece o coração e os pulmões, aumentando a eficiência do sistema cardiovascular e respiratório, o que se traduz em maior resistência física e menor risco de doenças cardíacas (BOMPA, T.; BUZZICHELLI, C., 2019).

O fortalecimento muscular e ósseo também é significativo, uma vez que a corrida trabalha diversos grupos musculares, especialmente das pernas, glúteos e abdômen, contribuindo para a prevenção de lesões. Além disso, o impacto da corrida estimula a densidade óssea, ajudando a prevenir a osteoporose (WEINECK, J., 1991). O controle de peso e composição corporal é outro benefício relevante: como atividade de alto gasto calórico, a corrida auxilia no controle do peso corporal e na redução do percentual de gordura, sendo, quando combinada com alimentação equilibrada, uma ferramenta eficaz na prevenção e tratamento da obesidade (WHO, 2022).

A prática moderada e regular também promove a melhora do sistema imunológico, fortalecendo o organismo e tornando-o mais resistente a infecções e doenças (ALMEIDA, G. L. et al., 2023). Por fim, a corrida de rua contribui para a redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias⁶, atuando como

⁶ Distúrbios relacionados aos níveis de lipídios (gorduras) no sangue, incluindo colesterol e triglicerídeos elevados.

importante intervenção não farmacológica⁷ (SANTOS, L. J.; RAMOS, P. V., 2022).

Benefícios Psicológicos e Cognitivos

Além dos ganhos físicos, a corrida de rua exerce um impacto profundo na saúde mental e no bem-estar psicológico. A redução do estresse e da ansiedade ocorre principalmente através da liberação de endorfinas⁸, neurotransmissores que promovem sensações de prazer e bem-estar, atuando como um potente ansiolítico e antidepressivo natural. A corrida também oferece um momento de escape e relaxamento, ajudando a gerenciar as tensões cotidianas (BERGER, B. G., & MOTL, R. W., 2017).

A melhora do humor e da autoestima está diretamente relacionada à sensação de superação e à conquista de metas na corrida. A percepção de progresso, a melhora da imagem corporal e o desenvolvimento da autoconfiança impactam positivamente o estado emocional dos praticantes (RYFF, C. D., & SINGER, B. H., 2008). O aumento da capacidade cognitiva é outro benefício importante: estudos indicam que a prática regular de exercícios aeróbicos pode melhorar funções cognitivas como memória, atenção e raciocínio, além de proteger o cérebro contra o declínio cognitivo relacionado à idade (DE BRUYN, L. et al., 2021).

A corrida também contribui para a melhora da qualidade do sono, uma vez que a prática de exercícios físicos regulares auxilia na regulação do ciclo circadiano⁹ e no combate à insônia e outros distúrbios do sono, favorecendo um descanso mais reparador (SAMULSKI, D. M., 2002).

Benefícios Sociais

A corrida de rua, especialmente quando praticada em grupo ou em eventos, oferece importantes benefícios sociais que transcendem a dimensão individual. O fomento à socialização é um dos aspectos mais relevantes: a participação em grupos de corrida e eventos promove a interação social, a formação de novas amizades e o fortalecimento de laços comunitários, sendo crucial para combater o isolamento social (PUTNAM, R. D. BOWLING, 2000).

⁷ Tratamento ou abordagem terapêutica que não envolve o uso de medicamentos, baseando-se em mudanças comportamentais, atividades físicas e outras práticas de saúde

⁸ Neurotransmissores produzidos naturalmente pelo organismo durante atividades físicas, responsáveis por sensações de prazer e bem-estar, atuando como analgésicos naturais.

⁹ Ritmo biológico de aproximadamente 24 horas que regula os padrões de sono-vigília e outras funções fisiológicas do organismo

O desenvolvimento da disciplina e resiliência decorre da rotina de treinos e da superação de desafios inerentes à prática da corrida. Essas habilidades, uma vez desenvolvidas, podem ser transferidas para outras áreas da vida, contribuindo significativamente para o desenvolvimento pessoal e profissional (RODRIGUES, M. E.; SILVA, F. J., 2022). Por fim, a participação em uma comunidade de corredores ou em eventos específicos cria um senso de pertencimento e identidade, o que é fundamental para a saúde mental e social dos indivíduos, especialmente aqueles em situação de vulnerabilidade (COALTER, F., 2019).

Em suma, a corrida de rua transcende a mera atividade física, configurando-se como uma prática com potencial transformador, capaz de impactar positivamente a vida dos indivíduos em suas dimensões física, psicológica e social. Esses benefícios tornam a corrida de rua uma ferramenta valiosa para programas de inclusão social, especialmente para populações em situação de vulnerabilidade.

“MORO NA RUA, CORRO NA RUA”: TRANSFORMAÇÕES DO “MORADOR DE RUA” PARA O CORREDOR DE RUA

A população em situação de rua enfrenta condições de saúde extremamente precárias, decorrentes da exposição a intempéries, má alimentação, falta de higiene, violência e dificuldade de acesso a serviços de saúde. Nesse cenário, a inserção de modalidade esportiva como prática regular pode gerar impactos significativos e positivos na saúde física, mental e social desses indivíduos, contribuindo para a melhoria de sua qualidade de vida e para o processo de reintegração na sociedade. O esporte, especialmente quando estruturado em redes intersetoriais, tem o poder de promover dignidade, reintegração e transformação – não apenas do corpo, mas da subjetividade e da trajetória de vida dessa população.

Apesar da ausência de práticas esportivas sistematizadas, a movimentação cotidiana dessas pessoas – a pé, com pertences, por longas distâncias – revela um potencial de adaptação à prática da corrida. Porém, essa movimentação por necessidade não equivale à atividade física orientada e tampouco promove os mesmos efeitos positivos à saúde. A corrida de rua se apresenta como uma ferramenta acessível, democrática, de baixo custo e com alto valor simbólico, capaz de atuar simultaneamente na saúde integral dessa população.

A caracterização detalhada da população em situação de rua em Campinas (SP) reforça a urgência de intervenções integradas que articulem saúde, assistência e inclusão. A corrida de rua

não deve ser vista apenas como uma prática física, mas como uma estratégia socioeducativa potente que, se inserida em programas públicos integrados com acompanhamento interdisciplinar, pode proporcionar transformações significativas nesse grupo populacional.

A prática da corrida assume uma importância ainda maior para essa população que muitas vezes enfrenta a negligência de sua própria saúde, atuando como um fator protetor e reabilitador. Em um cenário de isolamento, violência, discriminação e falta de perspectivas, a corrida pode ser uma ferramenta poderosa para mitigar esses impactos negativos e promover o bem-estar psicológico. A natureza democrática e acessível dessa modalidade a torna ideal para programas de intervenção que buscam a reintegração e o resgate da cidadania (TUBINO, M. J. G., 2006). Uma série de benefícios são particularmente relevantes para esse grupo:

- (1) melhora da condição cardiovascular e respiratória – Para pessoas que caminham longas distâncias carregando pertences, a melhora da capacidade cardiorrespiratória significa maior autonomia e menor fadiga nas atividades diárias (VERKHOSHANSKY, Y., 1990), além de reduzir o risco de doenças cardíacas e pulmonares para um grupo com acesso limitado a cuidados médicos (DA COSTA, L. P., 2006);
- (2) fortalecimento do sistema imunológico – A exposição a condições insalubres e nutrição deficiente tornam essa população mais suscetível a infecções. A prática moderada de corrida estimula o sistema imunológico, contribuindo para a prevenção de gripes, resfriados e infecções respiratórias (MATVEEV, L. P., 1987);
- (3) prevenção e controle de doenças crônicas – A corrida auxilia na regulação da pressão arterial, controle dos níveis de glicose e redução do peso corporal, atuando como intervenção não farmacológica eficaz para hipertensão e diabetes, frequentemente não diagnosticadas ou tratadas nesse grupo (PAGLIARO, 2017);
- (4) melhora da qualidade do sono – A vida nas ruas é marcada por interrupções constantes do sono, insegurança e desconforto. A corrida contribui para a regulação do ciclo circadiano e promove um sono mais profundo e reparador, fundamental para a recuperação física e mental (GAMA, 2020);
- (5) redução de dores musculoesqueléticas – Posturas inadequadas, longos períodos em superfícies duras e transporte de cargas pesadas resultam em dores musculoesqueléticas. A corrida fortalece a musculatura e melhora a flexibilidade, aliviando desconfortos e promovendo melhor postura e mobilidade (BASTOS, F. C.; COUTINHO, J. R., 2021);
- (6) estímulo à higiene e autocuidado – A participação em programas de corrida incentiva

- hábitos de higiene pessoal e autocuidado, como busca por locais para banho e lavagem de roupas. A preocupação com o corpo e a performance pode ser um catalisador para a busca por melhor qualidade de vida em outros aspectos (BRASIL, 2009);
- (7) redução de sintomas de depressão e ansiedade – A liberação de endorfinas, serotonina e dopamina atua como antidepressivo e ansiolítico natural (BETTI, M., 2002). Para pessoas que enfrentam altos níveis de estresse e desesperança, a corrida pode ser um refúgio e uma ferramenta de regulação emocional (TUBINO, M. J.; DA COSTA, L. P., 2018);
- (8) fortalecimento da autoestima e autoconfiança – A experiência da rua é desumanizadora e leva à perda da autoestima. A corrida oferece espaço para superação de desafios, conquista de metas e reconhecimento das próprias capacidades, resgatando autoconfiança e autoestima, elementos cruciais para a reconstrução da vida (IPEA, 2023);
- (9) desenvolvimento da resiliência e autocontrole – A corrida exige persistência para lidar com o cansaço, a dor e os desafios. Essa capacidade de superar adversidades físicas pode ser transferida para a vida cotidiana, fortalecendo a resiliência. A sensação de controle sobre o próprio corpo ajuda a desenvolver controle interno¹⁰, em contraste com a sensação de desamparo frequentemente experimentada (FREIRE, P., 2020);
- (10) melhora da imagem corporal e autopercepção – A falta de cuidados pessoais e exposição a condições precárias levam a uma imagem corporal negativa. A corrida promove a percepção de um corpo mais forte e saudável, contribuindo para melhor autopercepção e bem-estar psicológico (BRASIL, 2015);
- (11) redução do uso de substâncias psicoativas – A corrida pode atuar como alternativa saudável para lidar com estresse e ansiedade, desviando o foco do uso de drogas. A disciplina e a rotina da prática esportiva podem auxiliar no processo de recuperação e manutenção da sobriedade (BROWN, R. A., ABRANTES, A. M., STRONG, D. R., & KAHLER, C. W., 2019);
- (12) quebra de estigmas e visibilidade – A prática da corrida em espaços públicos contribui para a quebra de estigmas, apresentando esses indivíduos como atletas, participantes ativos da sociedade. Essa visibilidade positiva pode gerar empatia e reconhecimento,

¹⁰ Conceito psicológico que se refere à percepção do indivíduo sobre o grau de controle que possui sobre os eventos de sua vida, em contraste com o controle externo, onde fatores externos são vistos como determinantes.

promovendo mudança na percepção social e combatendo a marginalização (CRAWFORD, S., 2021);

- (13) combate ao isolamento social e fomento à socialização – O isolamento é uma das maiores chagas da vida nas ruas. A corrida em grupo proporciona ambiente de interação social, onde os participantes podem compartilhar experiências, fazer amizades e sentir-se parte de uma comunidade, vital para combater a solidão e construir redes de apoio fundamentais para a reintegração social (SOUZA, D. F., 2015);
- (14) construção de vínculos e redes de apoio – A participação em grupos de corrida fomenta a criação de laços sociais e desenvolvimento de redes de apoio. O ambiente de treino proporciona espaço seguro para construção de amizades e compartilhamento de experiências, oferecendo suporte emocional e prático crucial para a reintegração social (DE OLIVEIRA, R. S., SOUZA, P. A., & COSTA, M. F., 2023);
- (15) desenvolvimento de habilidades para a vida – A disciplina dos treinos, definição de metas e superação de desafios desenvolvem resiliência, persistência, foco e autodisciplina. Essas habilidades podem ser transferidas para outras áreas da vida, auxiliando na busca por emprego, gestão de finanças e resolução de problemas cotidianos (FREIRE, P., 2020);
- (16) acesso a direitos e serviços – Projetos de corrida atuam como portas de entrada para acesso a outros direitos e serviços. Participantes podem ser encaminhados para serviços de saúde, assistência social, educação e qualificação profissional, promovendo uma abordagem integral à inclusão social (SMITH, J., & JONES, 2022);
- (17) resgate da dignidade – A corrida proporciona conquistas pessoais e promove o cuidado com o corpo e a mente, contribuindo significativamente para o resgate da autoestima e dignidade. A sensação de bem-estar físico, melhora da aparência e reconhecimento de suas capacidades reforçam a autoimagem positiva e a percepção de valor próprio (TAVARES, 2010).

Apesar dos inúmeros benefícios, é necessário reconhecer as limitações e desafios que envolvem sua implementação prática. O desinteresse pelo esporte por falta de conhecimento, a alta prevalência de dependência química, os transtornos mentais severos, a debilidade do estado geral de saúde e o uso abusivo de substâncias psicoativas comprometem significativamente a adesão e permanência em programas regulares. Além disso, a ausência de infraestrutura básica – vestuário adequado, calçados apropriados, locais seguros para higiene pessoal e armazenamento

de pertences – dificulta a participação contínua. A constante mobilidade, associada a processos migratórios ou expulsões de espaços públicos, contribui para a descontinuidade do vínculo com projetos sociais e esportivos.

Esses fatores apontam para a necessidade de que a corrida de rua seja inserida dentro de um plano mais amplo, com apoio psicossocial, acompanhamento interdisciplinar e garantia de direitos básicos, para que de fato se configure como uma ferramenta de transformação social e não como uma ação pontual e simbólica. Reconhecer essas barreiras é fundamental para que as intervenções não apenas promovam o esporte, mas também atendam às especificidades dessa população de forma ética, sustentável e humanizada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados do Censo de Campinas (QUALITEST, 2024) e da revisão bibliográfica revelou três dimensões centrais de impacto da corrida de rua na população em situação de rua: física, psicológica e social. Dimensão Física: A literatura converge ao apontar que a corrida de rua promove adaptações cardiovasculares, fortalecimento imunológico e controle de doenças crônicas (BOMPA; BUZZICHELLI, 2019; PAGLIARO, 2017). Para a população estudada, onde 21,2% apresentam depressão e há alta prevalência de uso de substâncias, esses benefícios assumem caráter preventivo e reabilitador, considerando o acesso limitado a serviços de saúde (QUALITEST, 2024).

Dimensão Psicológica: A corrida demonstrou potencial para redução de sintomas de depressão e ansiedade através da liberação de neurotransmissores (BERGER; MOTL, 2017), fortalecimento da autoestima e desenvolvimento de resiliência (FREIRE, 2020). Esses aspectos são particularmente relevantes considerando que 59% dos entrevistados relataram sofrer violência, configurando um contexto de elevado estresse psicossocial. Dimensão Social: A prática coletiva da corrida favorece a quebra de estigmas, construção de vínculos e acesso a serviços (CRAWFORD, 2021; DE OLIVEIRA et al., 2023). Os casos de Marília e São Paulo demonstram que projetos esportivos articulados resultaram em encaminhamentos para mercado de trabalho, emissão de documentos e reaproximação familiar (MARÍLIA, 2023; SÃO PAULO, 2023), corroborando o potencial transformador dessa modalidade.

Contudo, barreiras significativas foram identificadas: a alta prevalência de dependência química (65,1% álcool, 37,5% crack após a situação de rua), a ausência de infraestrutura básica

(vestuário, calçados) e a mobilidade constante dificultam a adesão e permanência em programas regulares. O fato de 91,7% manifestarem desejo de mudança (QUALITEST, 2024) indica receptividade, mas a efetividade depende de acompanhamento interdisciplinar e garantia de direitos básicos.

A corrida de rua não se configura como solução isolada, mas como componente de uma estratégia intersetorial de inclusão social, alinhada aos princípios da PNPSR (BRASIL, 2009) e da Lei Geral do Esporte (BRASIL, 2023), que reconhecem o esporte como direito e ferramenta de emancipação para populações vulneráveis.

CONCLUSÃO

A inserção da corrida de rua na vida de pessoas em situação de rua em Campinas (SP) representa uma estratégia promissora e multidimensional para promoção da saúde integral e inclusão social. Os resultados evidenciam que essa prática, por sua acessibilidade e baixo custo, pode atuar como catalisador de transformações físicas, psicológicas e sociais, contribuindo para o resgate da dignidade e da cidadania.

Os benefícios físicos incluem melhora cardiovascular, fortalecimento imunológico e controle de doenças crônicas, particularmente relevantes para um grupo com acesso limitado a serviços de saúde. Na dimensão psicológica, a corrida demonstrou potencial para redução de sintomas de depressão e ansiedade, fortalecimento da autoestima e desenvolvimento de resiliência. Socialmente, a prática favorece a quebra de estigmas, construção de vínculos e acesso a serviços essenciais.

Entretanto, a efetividade dessas ações depende fundamentalmente da articulação entre Estado, sociedade civil e projetos sociais integrados. As barreiras identificadas – dependência química, transtornos mentais, ausência de infraestrutura básica e mobilidade constante – exigem que a corrida de rua seja inserida em programas mais amplos, com acompanhamento interdisciplinar e garantia de direitos básicos, conforme preconizado pela PNPSR e pela Lei Geral do Esporte.

O desejo de mudança manifestado por 91,7% da população em situação de rua em Campinas reforça a relevância e viabilidade de iniciativas esportivas como instrumentos de reintegração social. Recomenda-se que futuras pesquisas avaliem longitudinalmente o impacto de programas de corrida, utilizando metodologias quali-quantitativas para mensurar resultados

em saúde, inclusão social e reintegração.

Em última análise, a corrida de rua transcende a dimensão esportiva, configurando-se como um caminho concreto para a dignidade, a cidadania e a construção de novos horizontes para aqueles que vivem à margem da sociedade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, G. L. et al. Atividade física e vulnerabilidade social: uma revisão crítica. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 28, 2023.

ALVES, M. L.; SILVA, A. B. A invisibilidade da população em situação de rua e o acesso às políticas públicas. **Revista de Políticas Públicas**, v. 25, n. 1, p. 123-140, 2021.

BASTOS, F. C.; COUTINHO, J. R. **Educação física e atletismo para populações vulneráveis: práticas e reflexões**. São Paulo: Cortez, 2021.

BECKER JUNIOR, B. **Esporte, direitos humanos e inclusão social**. Curitiba: Appris, 2020.

BERGER, B. G.; MOTL, R. W. Exercise and mental health. In: ACEVEDO, K. (ed.). **The Oxford handbook of exercise psychology**. Oxford: Oxford University Press, 2017. p. 357-378.

BETTI, M. **Educação Física e sociedade**. São Paulo: Editora Moderna, 2002.

BOMPA, T.; BUZZICHELLI, C. **Periodização do treinamento esportivo: teoria e metodologia do treinamento**. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2019.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 1 jul. 2025.

BRASIL. Decreto nº 7.053, de 23 de dezembro de 2009. Institui a Política Nacional para a População em Situação de Rua e seu Comitê Intersetorial de Acompanhamento e Monitoramento, e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 24 dez. 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/decreto/d7053.htm. Acesso em: 5 jul. 2025.

BRASIL. Lei nº 14.597, de 14 de junho de 2023. Institui a Lei Geral do Esporte. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 15 jun. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Pesquisa nacional sobre a população em situação de rua**. Brasília: MDS, 2009.

BROWN, R. A. et al. Exercise interventions for substance use disorders: a meta-analysis. **Addiction**, v. 114, n. 9, p. 1541-1553, 2019.

COALTER, F. **Sport for Development: what game are we playing?** 2. ed. New York:

Routledge, 2019.

CRAWFORD, S. Sports for social change: revisiting the Homeless World Cup. **International Review for the Sociology of Sport**, v. 56, n. 7, p. 913-929, 2021.

DA COSTA, L. P. **Educação física e esporte**: perspectivas para o século XXI. Rio de Janeiro: Shape, 2006.

DE BRUYN, L. et al. Sport as a tool for social inclusion: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 16, 2021.

DE OLIVEIRA, R. S.; SOUZA, P. A.; COSTA, M. F. A importância da interdisciplinaridade em projetos sociais com populações vulneráveis. **Anais do Congresso Brasileiro de Serviço Social**, v. 30, n. 1, p. 45-58, 2023.

DE OLIVEIRA, T. M.; PIMENTA, R. S. Esporte, vulnerabilidade social e cidadania: caminhos possíveis. **Revista Movimento**, v. 27, 2021.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2020.

IPEA – INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. **Nota Técnica nº 103**: estimativa da população em situação de rua no Brasil (2012-2022). Brasília: Ipea, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/populacao-em-situacao-de-rua/publicacoes/relat_pop_rua_digital.pdf. Acesso em: 20 jul. 2025.

MARÍLIA. Prefeitura Municipal. Prefeitura realiza ações com moradores em situação de rua e inicia projeto esportivo. Marília, 27 jun. 2023. Disponível em: <https://www.marilia.sp.gov.br/portal/noticias/0/3/14657/prefeitura-realiza-acoes-com-moradores-em-situacao-de-rua-e-inicia-projeto-esportivo>. Acesso em: 21 jul. 2025.

MATVEEV, L. P. **Fundamentos do treinamento desportivo**. Moscou: Progress, 1987.

PAGLIARO, H. Atividade física como intervenção não farmacológica em doenças crônicas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 3, p. 208-213, 2017.

PUTNAM, R. D. **Bowling alone**: the collapse and revival of American community. New York: Simon & Schuster, 2000.

QUALITEST. **Censo da População em Situação de Rua – Campinas/SP**. Campinas: Prefeitura Municipal de Campinas; Secretaria de Desenvolvimento e Assistência Social; Fundação FEAC, 2024.

RODRIGUES, M. E.; SILVA, F. J. Práticas esportivas e reintegração social: um estudo sobre o atletismo comunitário. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 44, 2022.

RYFF, C. D.; SINGER, B. H. Paradoxes of psychological well-being. **Current Directions in Psychological Science**, v. 17, n. 1, p. 19-23, 2008.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: conceitos e aplicações. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, L. J.; RAMOS, P. V. Esporte, saúde mental e vulnerabilidade: intersecções contemporâneas. **Psicologia & Sociedade**, v. 34, 2022.

SANTOS, R. M.; ANDRADE, P. R. População em situação de rua: saúde, esporte e reintegração social. **Saúde em Debate**, v. 44, n. 127, 2020.

SÃO PAULO. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Esportes e Lazer. Projeto com população em situação de rua tem resultados expressivos com oficinas de futebol. São Paulo, 28 ago. 2023. Disponível em: <https://prefeitura.sp.gov.br/web/esportes/w/noticias/159999>. Acesso em: 21 jul. 2025.

SMITH, J.; JONES, K. Building sustainable partnerships for social impact. **Journal of Nonprofit Management**, v. 15, n. 2, p. 78-95, 2022.

SOUZA, D. F. **A cidade e o abandono**: representações sociais sobre a população em situação de rua. São Paulo: Cortez, 2015.

TAVARES, M. I. B. Esporte, cidadania e população em situação de rua: sentidos da prática esportiva no Projeto Nova Vida. **Revista Movimento**, v. 16, n. 3, p. 203-222, 2010.

TUBINO, M. J. G. **O esporte como fenômeno cultural**. São Paulo: Cortez, 2006.

TUBINO, M. J.; DACOSTA, L. P. **Esporte e atividade física como políticas de inclusão social**. Rio de Janeiro: Ministério do Esporte, 2018.

VERKHOSHANSKY, Y. **Bases do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1990.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO, 2022.