

ADESÃO À CORRIDA DE RUA EM PESSOAS IDOSAS: FATORES SUBJETIVOS, SOCIAIS E CONTEXTUAIS

BIAVATTI, Stephanie dos Santos; ROTINI, Carlos Daniel; HAHN, Siomara Regina; SANTOS, Geraldine Alves; SOARES, Ben Hur; PALMEIRAS, Graciela de Brum

Área temática: Saúde e Auto-estima

PALAVRAS-CHAVE: Corrida de rua. Envelhecimento ativo. Motivação. Saúde do idoso.

INTRODUÇÃO: O estudo buscou compreender os fatores subjetivos, sociais e contextuais que influenciam a adesão de pessoas idosas à corrida, considerando motivações, significados atribuídos à prática e percepções sobre saúde física e mental. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório-descritivo e transversal, realizado em Passo Fundo (RS) com 24 participantes de 60 anos ou mais que competiram em provas de 3 a 6 km entre 2023 e 2024. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas, gravadas e transcritas, abordando características sociodemográficas, motivações e experiências. A análise seguiu o método de Bardin (2011), com apoio do software NVivo 10, e as correlações entre categorias foram examinadas pelo coeficiente de *Pearson*. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (parecer nº 7.126.447). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** As comparações entre as categorias estabelecidas para a análise das falas revelaram coeficientes de correlação linear de *Pearson* superiores a 0,5, indicando forte associação. Entre as análises realizadas por meio do software NVivo 10, estão as categorias que são chamadas *nodes* (nós). Observou-se que especialmente a elevada correlação entre os nós "Prazer" e "Competitividade" ($r = 0,919$), seguida pelas relações entre "Saúde" e "Competitividade" ($r = 0,868$), e entre "Saúde" e "Prazer" ($r = 0,851$). O nó "Sociabilidade" também demonstrou correlações expressivas com os agrupamentos centrais: "Competitividade" ($r = 0,823$), "Saúde" ($r = 0,815$) e "Prazer" ($r = 0,809$). Em contrapartida, o nó "Prazer" apresentou correlações baixas com os demais agrupamentos, sendo a mais elevada com "Estética" ($r = 0,198$). Já o nó "Controle do estresse" não apresentou correlação com nenhum dos outros agrupamentos. A análise das falas, por sua vez, revela um conjunto diversificado de motivações que impulsionaram o início da prática, com destaque para aspectos ligados à saúde, ao prazer, à socialização, ao controle do estresse e à competitividade. Os resultados deste estudo evidenciam que a corrida de rua transcende o exercício físico, configurando-se como um estilo de vida que promove bem-estar psicológico, autonomia e envelhecimento ativo; estudos apontam benefícios como melhor funcionalidade e vitalidade em pessoas idosas (Ferretti *et al.*, 2015), redução do estresse (Ferreira *et al.*, 2020), além de motivadores como saúde, prazer e superação pessoal (Silva *et al.*, 2019); atletas amadores acima de 60 anos relatam ganhos emocionais e cognitivos, como autoestima e enfrentamento de limitações (Flores, Silva e Silva, 2022), enquanto eventos e provas reforçam a satisfação e confiança pessoal, confirmando que a prática esportiva gera impactos duradouros na saúde mental e na qualidade de vida (Biddle e Asare, 2011). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que os achados indicam relações significativas entre prazer e competitividade, sendo que esta também se associa à saúde, a qual, por sua vez, está relacionada ao prazer. A sociabilidade demonstra conexões com três categorias: competitividade, saúde e prazer. Embora haja limitações quanto à generalização dos resultados.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.
- BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. **British Journal of Sports Medicine**, [s.l.], v. 45, n. 11, p. 886–895, 2011.
- FERREIRA, L. A. *et al.* Efeito da corrida de rua na qualidade de vida e no estresse percebido. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 1-7, 2020.
- FERRETTI, F.; BESKOW, G. C. T.; SLAVIERO, R. C.; RIBEIRO, C. G. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 729-743, 2015.
- FLORES, L. G.; SILVA, R. C.; SILVA, G. R. A. Benefícios da corrida de rua para atletas amadores acima de 60 anos. **Revista Eletrônica de Trabalhos Acadêmicos**, Goiânia: Universo, ano 7, n. 10, 2022.

SILVA, J. A. *et al.* Motivações para a prática de corrida de rua: um estudo com corredores amadores. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, João Pessoa, v. 27, n. 4, p. 1-10, 2019.