



# OS BENEFÍCIOS E A MOTIVAÇÃO DA CORRIDA DE RUA PARA PESSOAS IDOSAS

Emily Cristina de Freitas Albanez<sup>1</sup>; Pauliana da Silva<sup>1</sup>; Matheus Henrique dos Santos Lino<sup>2</sup>; Angelica Castilho Alonso<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Curso de Fisioterapia da Universidade Anhembi Morumbi

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu

<sup>3</sup> Doutora e Docente do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu  
angelica.alonso@saojudas.br

## INTRODUÇÃO

Atividades físicas como corrida de rua, exercícios aeróbicos e caminhadas oferecem diversos benefícios para a qualidade de vida dos idosos. Além dos ganhos para a saúde física, a corrida tem um impacto significativo no bem-estar geral da terceira idade. A prática regular combate o sedentarismo e promove oportunidades de socialização, essenciais em uma fase da vida em que muitos passam mais tempo em casa, especialmente após a aposentadoria. Participar de grupos de corrida permite que os idosos retomem atividades em equipe, o que contribui para a melhora do bem-estar e o aumento da autoestima (Oliveira et al., 2019; Maciel, 2010).

## OBJETIVOS

Avaliar a motivação para a corrida de rua e aspectos da qualidade de vida em pessoas idosas.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório do tipo observacional, com a participação de 32 pessoas idosas. Os critérios de inclusão são: idade entre 65 e 79 anos, prática de corrida de rua há pelo menos um ano, e ausência de comprometimentos musculoesqueléticos e cognitivos. E de exclusão: Participantes que desistirem de responder alguma etapa de avaliação. Por meio de um formulário eletrônico Google Forms®, os participantes preencheram os instrumentos da pesquisa, seguindo a ordem: 1) Questionário sociodemográfico; 2) Questionário sobre a prática de corrida; 3) Escala de motivação da corrida (SPORT MOTIVATION SCALE II SMS-II); 4) Questionário de qualidade de vida (WHOQOL-BREF) e 5) Marcadores de consumo alimentar.

## RESULTADOS

Sport Motivation Scale II (SMS-II).

	Mediana	Mínimo-Máximo
Regulação Intrínseca	4,0	1,0-5,0
Regulação Integrada	4,0	1,0-5,0
Regulação Identificada	4,0	1,0-5,0
Regulação Introjetada	4,0	1,0-5,0
Regulação Externa	1,8	1,0-4,3
Desmotivação	1,0	1,0-4,0

Whoqol-Bref.

	Mediana	Mínimo-Máximo
Domínio Físico	82,1	50,0-100,0
Domínio Psicológico	79,1	45,8-95,8
Domínio Relações Sociais	75,0	41,6-100,0
Domínio Ambiente	71,8	46,8-100,0

## CONCLUSÃO

A corrida é um esporte frequentemente escolhido por pessoas idosas, motivado principalmente por fatores intrínsecos, como a busca por saúde, bem-estar e qualidade de vida, além de relatarem maior energia após sua prática. Ressalta-se a importância de melhorar a infraestrutura urbana para atender às necessidades desse público.

## REFERÊNCIAS

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 16, n. 4, p. 1024–1032, 2010. Acesso em: 07/04/2024.

OLIVEIRA, Daniel et al. Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos. *Psic., Saúde & Doenças*, Lisboa, v. 20, n. 3, p. 803-812, dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.15309/19psd200319>.