

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

Emily Cristina de Freitas Albanez¹; Pauliana da Silva²; Matheus Henrique dos Santos Lino³(Ms.); Angelica Castilho Alonso⁴(Dra.)

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia pela Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo - SP, Brasil. christinaemilly878@gmail.com

² Graduanda do Curso de Fisioterapia pela Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo - SP, Brasil. paulianasilva.s29@gmail.com

³ Mestrando do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu, São Paulo - SP, Brasil. matheushsl2001@gmail.com

⁴ Doutora e Docente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu, São Paulo - SP, Brasil. angelica.alonso@saojudas.br

RESUMO

A prática de atividades físicas como corrida de rua, exercícios aeróbicos e caminhadas traz benefícios para a qualidade de vida das pessoas idosas, incluindo ganhos na saúde física e no bem-estar geral. Este estudo exploratório observacional avaliou a motivação para a corrida de rua e aspectos da qualidade de vida de 32 pessoas idosas, com idades entre 65 e 79 anos, praticantes de corrida há pelo menos um ano e sem comprometimentos musculoesqueléticos ou cognitivos. Os participantes responderam a questionários sociodemográficos, Escala de Motivação ao Esporte (SMS-II), Whoqol-Bref e marcadores alimentares. A maioria estava aposentada (59,4%), em união estável (71,9%) e com pós-graduação (43,8%). A motivação principal foi intrínseca, como “sentir-se energizado” (81,3%). Apesar de bons resultados nos domínios físico e psicológico do Whoqol-Bref, o domínio ambiental revelou barreiras urbanas. A corrida promoveu saúde física, mental e socialização, destacando a necessidade de melhorias na infraestrutura urbana.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso; Qualidade de Vida; Corrida.

INTRODUÇÃO

Com o envelhecimento, as pessoas idosas enfrentam desafios crescentes para a prática de atividades físicas. No entanto, o exercício desempenha um papel essencial ao fortalecer o sistema imunológico, aumentar a força muscular e preservar a autonomia. A manutenção de um estilo de vida ativo contribui para a preservação das capacidades funcionais e a independência nas atividades diárias, conforme destacado por Sales et al. (2022).

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, conforme Maciel (2010).

Nesse contexto, é fundamental promover a saúde e o bem-estar das pessoas idosas, uma população cada vez mais relevante na sociedade contemporânea. A combinação de uma dieta nutritiva com a prática de corrida é uma abordagem eficaz para combater a sarcopenia, condição caracterizada pela perda gradual de massa e força muscular, que ocorre naturalmente com o envelhecimento e é considerada irreversível. A prática de corrida tonifica os músculos, especialmente nos membros inferiores, ajudando a prevenir a perda de força e volume muscular, conforme Nunes et al. (2021). Diante disso, o presente estudo teve como objetivo avaliar a motivação para a corrida de rua e aspectos da qualidade de vida em pessoas idosas.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório com delineamento observacional. A população do estudo foi composta por 32 participantes, de ambos os sexos e que praticam corrida de rua com idade entre 65 a 79 anos.

Para essa pesquisa foi utilizado como critérios de inclusão: Praticar corrida de rua há mais de um ano, sem comprometimentos cognitivo e do sistema musculoesquelético. E para os critérios de exclusão: Participantes que se recusarem a responder alguma pergunta do formulário.

Os participantes deste estudo foram contatados por meio de grupos nas redes sociais, através de uma carta convite, onde foram esclarecidas todas as informações sobre as condições do estudo e as demais dúvidas. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

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.

Foi utilizado o software estatístico Jamovi®. Os testes de Shapiro-Wilk e Levene testaram a normalidade e homogeneidade das variâncias. A análise descritiva foi feita por meio de média e desvio padrão. O teste t de Student foi utilizado para comparar a linha de base da amostra quantitativa. As variáveis categóricas foram apresentadas em termos de valores absolutos e relativos, e o teste do qui-quadrado e o teste exato de Fisher foram utilizados para verificar a associação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo envolveu 32 pessoas idosas praticantes de corrida, sendo a maioria homens ($p=0,03$), casados ($p<0,001$), com 43,8% possuindo pós-graduação e 59,4% graduados ($p<0,001$). A maioria (84,4%) não tem problemas de saúde que afetem a prática ($p<0,001$) e 87,6% correm há mais de seis anos ($p<0,001$), geralmente de três a quatro vezes por semana e percorrendo mais de 6 km por sessão ($p<0,001$), conforme Tabelas 1 e 2.

Tabela 1 - Caracterização das pessoas idosas corredoras participantes do estudo.

		N	%	χ^2	p-valor
[§] Sexo	Masculino	22	68,7	4,50	0,03*
	Feminino	10	31,3		
[§] Estado Civil	Solteiro	2	6,2	39,3	p<,001*
	Casado	23	71,9		
[§] Escolaridade	Divorciado	1	3,1	4,53	0,10
	Viúvo	6	18,8		
[§] Ocupação	Ensino Médio	5	15,6	15,4	p<,001*
	Ensino Superior	13	40,6		
	Pós-Graduação	14	43,8		
	Trabalha em Tempo Integral	12	37,5		

	Trabalha em Meio Período	1	3,1			
	Aposentado	19	59,4			
§ Possui problema de saúde que interfere na corrida?	Sim	5	15,6			
	Não	27	84,4	15,1	p<,001*	
	1-3	3	9,3			
§ Tempo que pratica corrida de rua (anos)	4-6	1	3,1	42,4	p<,001*	
	Mais de 6	28	87,6			
	1-2	6	18,8			
§ Frequência da corrida (semanal)	3-4	19	59,3	9,81	0,007*	
	5 ou mais	7	21,9			
	1-3	2	6,2			
§ Distância percorrida nas corridas (Km)	4-6	4	12,5	33,3	p<,001*	
	Mais de 6	26	81,3			
		Mediana	Mínimo-Máximo			
#Idade (anos)		65,0	60-79			

§ Teste qui-quadrado; # Estatística Descritiva *p<0,05

Legenda: N - número; % - porcentagem; χ^2 - qui-quadrado; Km - quilômetro.

Tabela 2 - Questionário sobre a prática de corrida.

		N	%
Motivação da Prática de Corrida	Aliviar o estresse	21	65,6
	Perder peso	20	62,5
	Socializar com outras pessoas	19	59,4
	Sentir-se mais energizado	26	81,3
	Outro motivo	4	12,5
Local que costuma praticar corrida	Parques	18	56,3
	Ruas residenciais	25	78,1
	Pistas de corrida	15	46,9

	Trilhas	10	31,3		
	Outro local	6	18,8		
		N	%	X ²	p-valor
Enfrenta algum desafio relacionado ao ambiente durante a corrida?	Sim	16	50,0		
	Não	16	50,0	0,00	1,000
Como você descreveria seu estilo de vida em geral?	Pouco ativo	1	3,1		
	Moderadamente ativo	10	31,2	18,8	p<,001*
	Muito ativo	21	65,7		
Além da corrida, você participa de outras atividades físicas regularmente?	Sim	28	87,5		
	Não	4	12,5	18,0	p<,001*
	Não tenho certeza	2	6,2		
	Pouco saudável	2	6,2		
Como descreveria a sua alimentação?	Balanceada	13	40,7	22,7	p<,001*
	Saudável	13	40,7		
	Muito saudável	2	6,2		
Há algum aspecto específico da sua dieta que você acreditaria influenciar sua prática de corrida?	Não tenho certeza	4	12,5		
	Sim	17	53,1	7,94	0,01*
	Não	11	34,4		

Teste qui-quadrado

*p<0,05

Legenda: N - número; % - porcentagem; X² - qui-quadrado; Km - quilômetro.

O estudo destacou a predominância da motivação intrínseca entre idosos que praticam corrida, com a busca por energia e bem-estar como principal motivo (81,3%). Outros fatores, como alívio do estresse (65,6%) e socialização (59,4%), ressaltam os benefícios biopsicossociais da atividade, conforme descrito por Oliveira et al. (2019). A maioria corre há mais de seis anos (87,6%) e percorre distâncias superiores a 6 km por treino (81,3%), demonstrando adesão sustentável e benefícios físicos, como fortalecimento muscular e capacidade cardiovascular (Silva et al., 2021). A prática regular contribui para a longevidade e qualidade de vida,

corroborando evidências de que hábitos saudáveis podem gerar benefícios duradouros (Sales et al., 2022).

Em relação a escala de motivação, apenas a desmotivação e regulação externa foram baixas (Tabela 3).

Tabela 3 - 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

Tabela 4 - 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

Embora os domínios físicos e psicológicos avaliados pelo WHOQOL-BREF tenham apresentado resultados positivos, o domínio ambiental obteve a pontuação mais baixa (71,8), destacando desafios significativos. A infraestrutura urbana inadequada, como poluição, tráfego intenso e falta de áreas verdes, surge como uma barreira para a prática regular de atividades físicas. Esses achados estão alinhados com Zannin (2015), que ressalta a importância das áreas verdes para a qualidade de vida e a promoção de exercícios ao ar livre. Portanto, políticas públicas que garantam espaços urbanos acessíveis e seguros são essenciais para superar essas barreiras e incentivar práticas saudáveis.

Tabela 5 - Marcadores de Consumo Alimentar da Pessoa Idosa.

		N	%	X ²	p-valor
Você tem costume de realizar as refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular?	Sim	17	53,1		
	Não	18	46,9	0,12	0,72
Ontem você consumiu:					
Feijão	Sim	16	50,0		
	Não	16	50,0	0,00	1,000
Frutas frescas	Sim	30	93,7		
	Não	2	6,3	24,5	p<,001*
Verduras e/ou legumes	Sim	30	93,7		
	Não	2	6,3	24,5	p<,001*
Hambúrguer e/ou embutidos	Sim	6	18,8		
	Não	26	81,2	12,5	p<,001*
Bebidas adoçadas	Sim	6	18,8		
	Não	26	81,2	12,5	p<,001*
Macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoitos salgados	Sim	2	6,2		
	Não	30	93,8	24,5	p<,001*
Biscoito recheado, doces ou guloseimas	Sim	8	25,0		
	Não	24	75,0	8,00	0,005*
		N	%		
	Café da Manhã	31	96,8		
	Lanche da manhã	11	34,4		
Quais refeições você faz ao longo do dia?	Almoço	29	90,6		
	Lanche da tarde	22	68,8		
	Jantar	22	68,8		
	Ceia	4	12,5		

Teste qui-quadrado

*p<0,05

Legenda: N - número; % - porcentagem; X² - qui-quadrado; Km - quilômetro.

Os dados revelam um padrão consistente de hábitos saudáveis entre os participantes, com 87,5% praticando outras atividades físicas além da corrida e 81,4% adotando uma alimentação equilibrada. O elevado consumo de frutas e vegetais (93,7%) e a baixa ingestão de ultraprocessados evidenciam a relação entre escolhas alimentares conscientes e exercícios físicos. Conforme Pereira et al. (2020), comportamentos saudáveis frequentemente coexistem, potencializando benefícios mútuos e reduzindo o risco de doenças crônicas não transmissíveis.

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

1. 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.
2. NUNES, J. D. et al.. Fatores associados à Sarcopenia em idosos da comunidade. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 28, n. 2, p. 159–165, 2021.
3. 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>.
4. PEREIRA, I. F. S. et al. Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 3, p. 1091–1102, 2020.
5. SALES P. G. H; et al. OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA NA TERCEIRA IDADE. **Revista Faipe**, v. 12 n. 1, 2022. Disponível em: <https://portal.periodicos.faipe.edu.br/ojs/index.php/rfaipe/article/view/35>. Acesso em: 07/04/2024.
6. ZANNIN, P. H. T. et al. The importance of urban parks and green areas in improving the quality of life in cities. **RAEGA**, v. 29, n. 1, p. 177-193, 2013.