

I Caminhada e Corrida UEPG Natividade: análise observacional sobre o evento.

Área Temática

Saúde.

Coordenadora da atividade: Danilla Icassatti CORAZZA.

Julia Stelle MARSON; Pedro Manoel Costa RODRIGUES1; Maria Eduarda do NASCIMENTO2; Luiza Herminia GALLO3 .

UEPG Natividade.

Resumo: O Projeto UEPG Natividade promove a saúde e qualidade de vida de idosos por meio de atividades físicas. Como parte do projeto, foi realizada a I Caminhada e Corrida UEPG Natividade, o evento incentivou a prática de exercício físico, a socialização, integração comunitária e autoestima, valorizando o envelhecimento ativo. Foram propostos vários percursos, com distâncias variadas e uma delas adaptada, para promover a participação do maior número de pessoas. O trajeto contava com pontos de hidratação e sinalização, e contou com acadêmicos de Educação Física como monitores, conduzindo aquecimento, alongamento e acompanhamento dos participantes.

Participaram 137 pessoas, incluindo crianças, adultos e idosos, destacando-se uma participante de 102 anos. Após a atividade, 37 participantes responderam ao formulário de avaliação, permitindo identificar percepções sobre os benefícios físicos, sociais e emocionais obtidos com o evento.

Palavras-chave: Saúde.Inclusão.Socialização.

INTRODUÇÃO

O Projeto UEPG Natividade é uma iniciativa voltada à promoção da saúde e da qualidade de vida de pessoas idosas por meio da prática regular de atividades físicas. Dentro desse



contexto, foi realizado o evento I Corrida e Caminhada UEPG Natividade, que buscou estimular a integração social, a inclusão e a valorização do envelhecimento ativo.

Estudos demonstram que o exercício físico regular desempenha papel fundamental na prevenção e no controle de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, além de contribuir para a manutenção da força muscular, mobilidade, equilíbrio e independência funcional em idosos (DIAS,2014). Além dos benefícios físicos, a prática de atividades físicas está associada à melhora da saúde psicológica e social, favorecendo a autoestima e a qualidade de vida.

No que se refere a modalidades específicas, pesquisas indicam que tanto o treinamento resistido quanto atividades aeróbicas, como caminhadas e corridas adaptadas, apresentam efeitos positivos no desempenho físico de idosos, melhorando velocidade de marcha, equilíbrio e capacidade funcional (ALMEIDA,2011). Nesse sentido, eventos comunitários, como corridas e caminhadas organizadas, representam uma estratégia eficiente de promoção de saúde, pois incentivam a prática contínua de exercícios, estimulam a socialização e aumentam a motivação dos participantes, incluindo aqueles que antes não tinham o hábito de praticar atividade física.

Assim, a realização da Primeira Corrida e Caminhada UEPG Natividade reforça o papel do projeto na construção de um envelhecimento saudável, ativo e socialmente engajado, integrando ciência, prática e comunidade.

OBJETIVOS

O estudo teve como objetivo analisar a realização da I Caminhada e Corrida UEPG Natividade, compreendendo seu impacto como ação de promoção da saúde e de incentivo à prática de atividades físicas adaptadas e inclusivas. Procurou-se verificar a adesão de diferentes faixas etárias, crianças, adultos e idosos, às modalidades oferecidas (caminhadas e corridas de variadas distâncias e percurso adaptado), bem como avaliar as percepções dos participantes quanto aos benefícios físicos, sociais e emocionais proporcionados pelo evento. Além disso, o estudo buscou identificar de que forma a ação contribuiu para estimular fatores biopsicossociais e a conscientização sobre a importância do envelhecimento ativo.

METODOLOGIA

O presente projeto foi desenvolvido como uma ação de extensão universitária vinculada ao curso de Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), integrando ensino, pesquisa e comunidade.

O evento I Caminhada e Corrida UEPG Natividade foi realizado com o objetivo de incentivar a prática de atividade física, promover a inclusão e fortalecer a integração entre os participante.

A I Corrida e Caminhada UEPG Natividade foi organizada em percurso acessível e seguro, previamente planejado para atender às necessidades do público idoso. O trajeto contou com pontos de apoio, hidratação e sinalização adequada, garantindo condições favoráveis de participação. Na primeira Caminhada e Corrida da UEPG, idosos, e adultos puderam escolher a modalidade de sua preferência, entre caminhada 3 km, corrida 3 km, caminhada 5 km, corrida 5 km, corrida 10 km ou percurso adaptado.

Acadêmicos de Educação Física atuaram como monitores durante todas as etapas do evento, auxiliando na organização, no acompanhamento dos participantes e na condução das atividades de aquecimento e alongamento. Essa participação possibilitou a integração entre teoria e prática, contribuindo para a formação acadêmica e profissional.A coleta de dados foi realizada por meio de formulários aplicados após o evento, a fim de identificar percepções dos participantes quanto aos benefícios físicos, sociais e emocionais da corrida e caminhada.

RESULTADOS

A iniciativa promoveu oportunidades de lazer, cuidado com a saúde e integração entre os participantes, favorecendo tanto o bem-estar físico quanto o social. Os resultados do evento serão expostos com base na análise do formulário aplicado após a atividade, o que permitirá identificar de forma mais clara as percepções, os benefícios e os impactos proporcionados pela ação.

Um total de 137 inscritos para o evento,incluindo 7 crianças e adolescentes, 69 adultos (20 – 59 anos), 61 pessoas idosas (60 – 102 anos), sendo que nossa participante mais experiente



tinha 102 anos. Apenas 37 participantes (13 homens e 24 mulheres) responderam ao formulário de avaliação do evento.

Algumas das questões do formulário e suas respectivas respostas serão apresentadas a seguir:

1- Em relação ao percurso escolhido pelos participantes, observou-se que 13,5% optaram pela caminhada de 3 km, enquanto 16,2% participaram da corrida de 3 km. Já a caminhada de 5 km contou com 10,8% dos participantes, e a corrida de 5 km foi a modalidade mais escolhida, com 37,8%. Além disso, 8,1% participaram da corrida de 10 km e 13,5% realizaram o percurso adaptado.

PERCURSO	MULHERES	HOMENS
Caminhada 3 km	4	1
Corrida 3 km	4	2
Caminhada 5km	4	0
Corrida 5 km	8	6
Corrida 10 km	0	3
Percurso adaptado	4	1

2- Em relação à opinião dos participantes com relação à percepção de mudanças para a comunidade, 91,9% relatou que acredita haver mudança, enquanto apenas 8,1% relatou que não.

3- Destes 91,9% que acreditam haver mudança, as quatro respostas mais frequentes foram:

1) Incentivo à prática de atividade física; 2) Inclusão; 3) Amizade e socialização e 4) Benefícios para a saúde.



4- Em relação à intenção de participar novamente do evento, 97,3% dos participantes responderam que sim, enquanto apenas 2,7% afirmaram que não.

5- Quando questionados se algum familiar também participou da prova, 55,6% dos participantes responderam que sim, enquanto 44,4% informaram que não.

6- Em relação ao conhecimento prévio do campus UEPG Uvaranas, 99,9% afirmaram que já conheciam, enquanto apenas 8,1% responderam que não.

7- Em relação aos pontos positivos observados na realização do evento, 100% dos participantes destacaram a organização, a animação, a inclusão e a estrutura do evento.

8- Quanto às sugestões para melhorar o evento na próxima edição, 100% dos participantes indicaram a necessidade de melhorar a sinalização, a divulgação do evento, evitar conflitos de datas com outros eventos e melhorar a precisão do percurso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da I Corrida e Caminhada UEPG Natividade evidenciou a importância de projetos de extensão voltados à promoção da saúde e qualidade de vida da população idosa. O evento demonstrou que atividades físicas adaptadas e inclusivas contribuem não apenas para a melhora da força, equilíbrio, mobilidade e autonomia, mas também para o bem-estar emocional e social dos participantes.

A interação entre os idosos e os acadêmicos de Educação Física mostrou-se essencial, integrando teoria e prática, fortalecendo vínculos comunitários e incentivando a participação ativa da população em ações de saúde. Os resultados obtidos pelos formulários destacam a satisfação dos participantes e a percepção de ganhos físicos e psicológicos, reforçando o valor de estratégias que incentivem hábitos saudáveis e a socialização.

Dessa forma, o projeto reafirma seu papel na promoção do envelhecimento ativo e saudável, evidenciando que iniciativas como esta podem transformar a relação da comunidade



com a atividade física, tornando-a um instrumento de inclusão, motivação e qualidade de vida para todas as idades.

APOIO

Gostaria de agradecer à Fundação Araucária pela oportunidade, à UEPG pela concessão da bolsa, e também às professoras que coordenam o projeto pelo apoio e orientação indispensáveis.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Sionara Tamanini de. Envelhecimento bem-sucedido e as aprendizagens no esporte competitivo: uma forma de adaptação de atletas que praticam corrida. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 305–314, 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/JQPb8pndCf84ZRMSVcWyKXq/?lang=pt. Acesso em: 7 set. 2025.

DIAS, Rosana Gutierres; STREIT, Isabel Arantes; SANDRESCHI, Pedro Faria; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Diferenças nos aspectos cognitivos entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 63, n. 4, p. 305–312, out./dez. 2014. DOI: https://doi.org/10.1590/0047-2085000000041. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6kfB8ZhHYFCvp9Kbcs3zWnz/?lang=pt. Acesso em: 7 set. 2025.

FUKUCHI, Reginaldo Keizo; DUARTE, Marcos; FUKUCHI, Claudiane Aparecida Henriques. Análise cinemática comparativa da fase de apoio da corrida em adultos e idosos. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 52–58, jan./mar. 2011. DOI: https://doi.org/10.1590/S1809-29502011000100010. Disponível em: https://www.scielo.br/j/fp/a/55Jq3dBxWcsBtDhjzn8PD7L/?lang=pt. Acesso em: 7 set. 2025.