



CORRER É VIVER COM QUALIDADE: corrida de rua como estratégia institucional de promoção da saúde, bem-estar e integração social no CEJAM

Paulo Eduardo Sales da Silva, Marcell Fradeschi, Arnaldo Luiz Galvão Junior, Natan Soares Brito e Anderson M Ribeiro
Sede Administrativa - Instituto de Responsabilidade Socioambiental - São Paulo

Eixo Temático: Saúde do Adulto

Introdução

A promoção da saúde e da qualidade de vida requer estratégias que estimulem hábitos saudáveis, autocuidado e bem-estar. Nesse contexto, o Instituto CEJAM organiza e coordena o Comitê das Corridas de Rua CEJAM, iniciativa institucional que promove as corridas de rua, integração e bem-estar entre colaboradores, acompanhantes, voluntários, conselheiros gestores, usuários dos serviços, convidados e apoiadores, alinhada ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS 3), de promoção da saúde e do bem-estar.

Objetivo

Analisar os resultados das Corridas de Rua CEJAM como estratégia institucional de promoção da qualidade de vida, saúde, bem-estar e integração social entre diferentes públicos vinculados à instituição.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência institucional com análise descritiva dos resultados das quatro etapas das Corridas de Rua CEJAM realizadas em 2025, em vias públicas e parques municipais de São Paulo. O Instituto CEJAM organiza e coordena um comitê intersetorial responsável pelo planejamento e governança das etapas. Foram analisados indicadores de alcance, participação, percepção dos beneficiários, intenção de participação futura, investimento e valor agregado. Ao final de cada etapa, os participantes avaliaram a experiência por meio de instrumento de percepção, permitindo a consolidação dos indicadores de satisfação e interesse em futuras edições. Também foram analisados registros institucionais de participação, investimentos e recursos de apoiadores, além de relatos espontâneos utilizados como evidências qualitativas complementares.

Conclusão

As Corridas de Rua CEJAM apresentaram, em 2025, amplo alcance e elevada aceitação, constituindo uma iniciativa de promoção da qualidade de vida e integração social. Os resultados indicam que a experiência foi percebida para além da prática esportiva, associando-se a autocuidado, superação, redução do estresse e equilíbrio emocional. A iniciativa evidencia, assim, o potencial do esporte na promoção da saúde e do bem-estar, articulando participação, convivência e responsabilidade social.

Resultados

Em 2025, foram realizadas quatro etapas, alcançando 4.714 participantes, entre colaboradores, acompanhantes, conselheiros gestores, convidados e usuários dos serviços gerenciados pelo CEJAM. A avaliação indicou 83,3% de avaliações positivas, 89,9% de interesse em participar de futuras etapas e 5,4% de avaliações negativas. O investimento total foi de R\$ 635.350,64, sendo 43,28% provenientes das inscrições dos colaboradores e 56,72% de apoiadores das ações socioambientais e de qualidade de vida do Instituto CEJAM. O projeto apresentou valor agregado estimado em R\$ 1.649.900,00, conforme metodologia de mensuração utilizada pela iniciativa.

Além dos indicadores quantitativos, os relatos evidenciaram percepções relacionadas à saúde e ao bem-estar. A corrida foi associada ao autocuidado, à conexão consigo mesmo, à percepção dos próprios limites e à superação pessoal, além de referências à redução do estresse, ao equilíbrio emocional e à concentração. Os participantes também descreveram a experiência como uma oportunidade de interromper a rotina e dedicar atenção às próprias necessidades, atribuindo à prática esportiva significados que ultrapassam o exercício físico e alcançam dimensões emocionais e relacionais.

Os resultados evidenciam o alcance da iniciativa e sua aceitação entre diferentes públicos relacionados ao CEJAM. A convergência entre os indicadores de participação e as percepções relatadas pelos participantes reforça a relevância da experiência para além da dimensão esportiva. Nesse contexto, a prática esportiva apresenta potencial como estratégia institucional de promoção da qualidade de vida, fortalecida pela atuação compartilhada com apoiadores.

Acesse o trabalho
na íntegra!

