

## RESUMO

O Brasil está vivenciando uma mudança em seu perfil demográfico, e a população está alcançando idades mais avançadas. Nesse novo contexto, criam-se novas perspectivas e necessidades. Diante dessa realidade, é cada vez mais presente a procura por exercícios físicos e esportes por parte dos idosos. Além disso, acredita-se que o esporte competitivo pode trazer benefícios aos idosos, ao permitir competir não apenas com o adversário no jogo, mas também possibilitar vivências de novos desafios, superando seus próprios limites. **OBJETIVO:** Descrever histórias de vida de pessoas idosas que praticam esportes competitivos e explorar a motivação para tal prática. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, de natureza qualitativa, que utiliza a narrativa para descrever e explorar a história de vida de idosos com 70 anos ou mais, que sejam praticantes de esportes competitivos. O estudo foi desenvolvido nas cidades de Juiz de Fora, MG, e Santos Dumont, MG, e os participantes foram selecionados pela técnica "bola de neve" ou *snowball technique*. Os dados foram coletados por meio de uma entrevista semiestruturada e analisados, utilizando-se a metodologia de Análise de Conteúdo, de Bardin (2011). **RESULTADOS:** Foram entrevistados 23 idosos que participam da prática esportiva competitiva, divididos do seguinte modo: 5 na corrida de rua, 3 no futebol, 12 na natação e 3 no voleibol. Entre os participantes, 8 tiveram seu primeiro contato com o esporte quando ainda estavam na infância, porém os outros 15 começaram a prática apenas depois de mais velhos. Além disso, todos eles relataram os motivos que os levam à prática esportiva atualmente, bem como os benefícios relacionados a essa prática durante o envelhecimento.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Idoso. Esporte. Exercício físico. Motivação.