

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer

Weberson Martins de Oliveira

CORRENDO CONTRA O TEMPO:
a jornada dos maratonistas cinquentões

Belo Horizonte2025

Weberson Martins de Oliveira

**CORRENDO CONTRA O TEMPO:
a jornada dos maratonistas cinquentões**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito à obtenção do título de Mestre em Estudos do Lazer.

Área de concentração: Lazer, Cultura e Educação.

Linha de Pesquisa: Identidades, Sociabilidades e Prática de Lazer

Orientador: Prof. Dr. César Teixeira Castilho

Belo Horizonte

2025

O48c Oliveira, Weberson Martins de
2025 Correndo contra o tempo [recurso eletrônico] : a jornada dos maratonistas cinquentões / Weberson Martins de Oliveira. – 2025.
1 recurso online (80 f. : il.) : pdf.

Orientador: César Teixeira Castilho

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Inclui bibliografia.

1. Lazer – Teses. 2. Corredores (Esportes) – Teses. 3. Maratona – Teses. 4. Envelhecimento – Teses. 5. Qualidade de vida – Teses. I. Castilho, César Teixeira. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 379.8

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Sheila Margareth Teixeira Adão, CRB 6: nº 2106, da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
EEFFTO - COLEGIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM LAZER - SECRETARIA

Ata da 211ª defesa de Dissertação

WEBERSON MARTINS DE OLIVEIRA

Às 15h00min do dia 22 de agosto de 2025, reuniu-se no Mini Auditório da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais - EEFFTO/UFMG a Comissão Examinadora de Dissertação, indicada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer para julgar, em exame final, o trabalho "CORRENDO CONTRA O TEMPO: A JORNADA DOS MARATONISTAS CINQUENTÕES", requisito final para a obtenção do Grau de Mestre em Estudos do Lazer. Abrindo a sessão, o Presidente da Comissão, Prof. Dr. Cesar Teixeira Castilho, após dar a conhecer aos presentes o teor das Normas Regulamentares do Trabalho Final, passou a palavra para o candidato, para apresentação de seu trabalho. Seguiu-se a arguição pelos(as) examinadores(as), com a respectiva defesa do candidato. Logo após, a Comissão se reuniu, sem a presença do candidato e do público, para julgamento e expedição do resultado final. Foram atribuídas as seguintes indicações:

Membros da Banca Examinadora	Aprovado	Reprovado
Prof. Dr. Cesar Teixeira Castilho (Orientador)	X	
Prof. Dr. Cleber Augusto Goncalves Dias (UFMG)	X	
Prof. Dr. Vitor Lucas de Faria Pessoa (PBH)	X	

Após as indicações o candidato foi considerado: *Aprovado*

O **resultado final** foi comunicado publicamente, para o candidato pelo Presidente da Comissão. Nada mais havendo a tratar o Presidente encerrou a reunião e lavrou a presente **ATA** que será assinada por todos os membros participantes da Comissão Examinadora.

Belo Horizonte, 22 de agosto de 2025.

Assinatura dos membros da banca examinadora:

Prof. Dr. Cesar Teixeira Castilho (Orientador)

Prof. Dr. Cleber Augusto Goncalves Dias (UFMG)

Prof. Dr. Vitor Lucas de Faria Pessoa (PBH)

*À memória da minha querida avó, **Manuela Maria Januária**, cuja força silenciosa impregna meu hoje.*

"Quando a alma se compromete com um propósito, o corpo corre atrás — e quem nos ensinou isso nem sempre sabia ler, mas sempre soube amar."
(Ebinho).

AGRADECIMENTOS

Chegar até aqui foi uma jornada repleta de aprendizados, superações e afeto. Por isso, faço questão de expressar minha mais profunda gratidão àqueles que estiveram comigo nessa travessia.

Agradeço, com muito carinho, aos meus pais, representados na figura de minha mãe, *Joaquina Martins*, pelo amor incondicional e pela base de valores que me sustentam até hoje. À minha esposa, *Regina*, pela paciência e compreensão nos momentos em que o projeto tomou o espaço dos nossos lazeres compartilhados. Seu apoio silencioso foi essencial.

À minha colega de trabalho *Carolina Caldas*, pelo impulso inicial ao sugerir o programa e me apresentar ao *Luiz Nicácio*, que, generosamente, compartilhou as primeiras dicas. À *Karine Oliveira* e à *Ana Claudia Porfírio*, por ajudar meu projeto com sabedoria rumo à qualificação. Ao incansável companheiro *Danilo*, meu “tomojunto”, sempre tão atento e presente.

A todos os professores do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer (PPGUEL), que foram verdadeiros faróis ao longo dessa caminhada, em especial ao *Helder Isayama*, à *Christianne Luce Gomes*, ao *Victor Melo*, ao *José Alfredo Debortoli*, ao *Alessandro Tomasi*, ao *Luciano Pereira*, à *Ana Paula Guimarães*, ao *Cleber Dias*, à *Elisângela Chaves* — sua dedicação é um alicerce firme para a nossa profissão.

Registro aqui meu agradecimento mais profundo ao meu orientador, **Professor César Castilho**. Sua aceitação generosa, sua escuta atenta e sua orientação cuidadosa foram decisivas para que este trabalho ganhasse vida. Admiro não apenas seu trabalho acadêmico, mas também sua postura humana. No “pórtico de chegada” dessa maratona intelectual, você esteve presente desde o primeiro passo. Obrigado pela dedicação e pela confiança. Carrego comigo cada ensinamento e cada gesto como parte de uma formação profissional — e pessoal — mais leve e plena.

Aos bastidores que também fazem parte dessa história: o funcionário *Adriano*, os militares *Sgt. Cristhian* e *Cbo. Ferreira*, e os membros do Colégio Militar de Belo Horizonte que me permitiram viver essa experiência, meu sincero agradecimento. À minha amiga e chefe da Divisão de Ensino, *Ten. Cel. Pollyanna*, por me apoiar com sensibilidade e firmeza e ao *Cel. Messeder*, atuando junto por esse apoio.

Aos colegas do Colégio Militar de Belo Horizonte que contribuíram direta ou indiretamente: *Major Tertuliano, Ten. João Paulo*; os professores: *Pablo, Antônio, Flávio Marinho, Paula Debien, Maria Flávia, Carol, Grazi, Tadeu, Luciano e Wander Prado* — minha gratidão pelo companheirismo e incentivo constante.

A meu irmão Wanderson (Tito), cuja parceria constante, apoio incondicional e presença nas viagens e eventos foram fundamentais em cada etapa dessa jornada. Sua generosidade e companheirismo tornaram cada experiência mais leve e memorável.

À minha estimada colaboradora, Flávia Caetano, por sua brilhante assessoria e apoio emocional, sempre com sensibilidade e precisão. Sua dedicação e inteligência foram essenciais para o equilíbrio e o sucesso deste projeto.

Aos grupos que me acolheram e enriqueceram minha caminhada acadêmica: *Grupo Caparaó, LaPIS/EEFFTO/UFMG/CNPq e Conscientizar para Mudar* — obrigado por acreditarem na potência transformadora do lazer.

RESUMO

A dissertação investiga por que e como corredores amadores com 50 anos ou mais se engajam em maratonas e de que modo essa prática se articula ao lazer, ao envelhecimento ativo e à saúde. Adotou-se uma triangulação metodológica que combinou revisão bibliográfica, observação participante em quatro maratonas brasileiras (Vitória, Niterói, Pomerode e Pedra Azul) e 13 entrevistas semiestruturadas com maratonistas experientes, cujos depoimentos foram analisados no ATLAS.ti mediante análise de conteúdo temática. As categorias foram guiadas pelas seis dimensões motivacionais de Balbinotti (Saúde, Controle de Estresse, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) e refinadas a partir do diálogo com autores do lazer e do envelhecimento ativo. Os resultados revelam que o “desafio” é o núcleo simbólico da experiência: a maratona é vivida como rito de superação que redefine a relação corpo-mente e oferece forte sensação de autoconhecimento. As principais razões de engajamento incluem: (a) busca de bem-estar físico e mental, especialmente no controle de doenças crônicas; (b) sociabilidade e pertença a redes de corredores, que extrapolam o treino para viagens, turismo e apoio mútuo; (c) desejo de servir de exemplo de vitalidade, rompendo estereótipos etaristas; e (d) prazer estético-lúdico de “viver a vida ao máximo”. Entre as dificuldades, destacam-se: o custo financeiro (inscrição, deslocamento, hospedagem), a conciliação do tempo de treino com trabalho e família, as lesões recorrentes e a carência de infraestrutura pública que democratize o acesso aos eventos. Conclui-se que a maratona, para esse grupo, constitui prática de lazer complexa e multifacetada que fortalece identidades, amplia capitais sociais, impulsiona cuidados de saúde e evidencia tensões de classe e gênero. O estudo contribui para os debates sobre envelhecimento ativo ao demonstrar que correr 42 km, mais que prolongar a longevidade, possibilita “viver melhor agora”, sugerindo políticas de incentivo que considerem barreiras econômicas e logísticas e valorizem a pluralidade de motivações dos maratonistas cinquentões.

Palavras-chave: Maratona; corredores 50+; Envelhecimento Ativo; Lazer; Motivações.

ABSTRACT

This dissertation investigates why and how amateur runners aged 50 and over engage in marathons and how this practice intersects with leisure, active ageing, and health. A methodological triangulation was adopted, combining a literature review, participant observation at four Brazilian marathons (Vitória, Niterói, Pomerode, and Pedra Azul), and thirteen semi-structured interviews with experienced marathoners. Interview transcripts were thematically coded in ATLAS.ti, guided by Balbinotti's six motivational dimensions (Health, Stress Control, Sociability, Competitiveness, Aesthetics, and Pleasure) and refined through dialogue with scholars of leisure and active ageing. Findings show that "challenge" constitutes the symbolic core of the experience: the marathon is lived as a rite of self-overcoming that reshapes body-mind relations and affords profound self-knowledge. Key motives for engagement include: (a) the pursuit of physical and mental well-being, especially in managing chronic conditions; (b) sociability and belonging to runner networks that extend from training to travel, tourism, and mutual support; (c) a desire to model vitality and break ageist stereotypes; and (d) the aesthetic-playful pleasure of "living life to the fullest." Main constraints involve: financial costs (entry fees, travel, accommodation), balancing training time with work and family, recurrent injuries, and the scarcity of public infrastructure that would democratize access to events. The study concludes that, for this group, the marathon is a multifaceted leisure practice that strengthens identity, expands social capital, fosters health care, and highlights class- and gender-based tensions. It contributes to debates on active ageing by demonstrating that running 42 km, rather than merely prolonging life, enables people to "live better now," and it recommends policies that address economic and logistical barriers while valuing the diverse motivations of 50-plus marathoners.

Keywords: Marathon; 50+ Runners; Active Ageing; Leisure; Motivations.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 - Evolução da participação 50+ na Maratona de Londres (2014-2024) ...	23
Gráfico 2 - Evolução da participação 50+ na Maratona do Rio (2015-2024)	24
Quadro 1 - Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas ou esportivas, propostas por Balbinotti (2004)	32
Quadro 2 - Distribuição geográfica dos voluntários	39
Quadro 3 - Identificação dos elementos de análise de conteúdo	42
Gráfico 3 - A pirâmide etária brasileira vem sofrendo modificações (%)	50
Fotografia 1 - Projeto Navega Inclusão	60

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Percentual de corredores 50+ por sexo na Maratona de Londres	23
Tabela 2 - Percentual de corredores 50+ por sexo na Maratona do Rio	24
Tabela 3 - Relação das maratonas mapeadas para o trabalho de campo	37

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AIMS – *Association of International Marathons and Distance Races*

CEP-COEP – Comitê de Ética em Pesquisa

CBAT – Confederação Brasileira de Atletismo

EEFFTO – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

IAAF – Associação Internacional de Federações de Atletismo

OMS (WHO) – Organização Mundial da Saúde

PPGIEL – Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UFMG – Universidade Federal de Minas Gerais

UFV – Universidade Federal de Viçosa

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 A PREPARAÇÃO	12
1.2 SAINDO PARA CORRER	156
1.3 CONTINUANDO A CORRER	167
2 OBJETIVOS	19
2.1 OBJETIVO GERAL	19
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
3 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA	20
4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	22
4.1 O FENÔMENO DA MARATONA E SUA POPULARIDADE	22
4.2 MARATONA COMO EXPERIÊNCIA DE LAZER	25
5 METODOLOGIA – FASES DE UMA MARATONA	31
5.1 ESTRATÉGIA DE CAMPO: INVESTIGANDO O PERCURSO	34
5.2 OBSERVAÇÃO DE CAMPO – AMPLIANDO OS PASSOS	36
5.3 ENTREVISTAS SEMIESTRUTURADAS: HISTÓRIAS DE VIDA CONSAGRADAS	38
5.4 ANÁLISE DE CONTEÚDO	40
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	44
6.1 MARATONA E SEU PERCURSO MÁGICO	44
6.2 ENVELHECIMENTO ATIVO: “ENGAJAMENTO PRODUTIVO”	50
6.3 VIRTUDE DE CORRER UMA MARATONA	53
6.4 SEI O QUE VOCÊ FEZ NO ÚLTIMO FINAL DE SEMANA	56
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS: PÓRTICO DE CHEGADA?	66
REFERÊNCIAS	70
APÊNDICE A	76
APÊNDICE B	78

1 INTRODUÇÃO

1.1 A preparação

Posso afirmar que o envolvimento com o tema desta pesquisa tem sido construído de forma prazerosa, pois ele se entrelaça às minhas vivências pessoais desde a infância. O lazer e o movimento sempre fizeram parte da minha história de vida; assim, ao adentrar o universo acadêmico para estudar esse assunto, percebo que continuo a trilhar um caminho pelo qual sempre transitei. Agora, ao ingressar no Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer (PPGIEL) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), sinto-me privilegiado em poder explorar novas perspectivas que ampliam minha visão de mundo e enriquecem minha trajetória. Mesmo após um período afastado da vida acadêmica, essa oportunidade reacendeu minha motivação e reforçou meu compromisso em seguir um percurso essencial para meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Iniciar essa nova jornada assemelha-se a “correr” por trilhas inéditas, o que encaro como uma verdadeira honra. Sinto-me duplamente privilegiado, em parte pela excelência da orientação acadêmica que venho recebendo, a qual transforma cada desafio em uma oportunidade de crescimento, tornando a caminhada mais suave e motivadora. Cada etapa proposta pela orientação tem sido aproveitada como um aprendizado, permitindo que eu avance com segurança mesmo em terreno desconhecido.

Desde a adolescência, meu envolvimento com o esporte ocorreu de forma espontânea e intensa, fruto de um contexto familiar e social marcado pela liberdade de brincar e se movimentar. Cresci no interior de Minas Gerais numa época em que brincar na rua fazia parte da rotina diária; desfrutávamos de uma liberdade quase impensável nos dias atuais, o que proporcionou uma infância lúdica e rica em experiências motoras e afetivas. Esse ambiente alimentou em mim um espírito aventureiro tão presente que costumo brincar que, se o registro do meu nome tivesse demorado um pouco mais, talvez eu tivesse sido agraciado com o sobrenome “Aventura”. Em meio a essas vivências, recordo as longas jornadas de bicicleta que empreendi ainda criança, atravessando cidades por horas a fio. Eu mal alcançava os pedais, e a bicicleta – pesada e nada adequada ao meu tamanho – exigia enorme

esforço. Apesar do cansaço físico dessas viagens improvisadas, a alegria e a sensação de liberdade prevaleciam em cada quilômetro percorrido.

Essas memórias da juventude são marcantes e ajudam a ilustrar minha relação profunda com atividades físicas e desafios. Lembro-me, por exemplo, de uma experiência singular aos 16 anos de idade: uma caminhada extenuante de mais de 17 horas, percorrendo 88 km entre a cidade onde eu estudava e aquela em que meus pais moravam. Na época, eu dividia meu tempo escasso entre estudos e trabalho, e meu círculo social era formado por jovens igualmente apaixonados pelo esporte. Ao visitar essas histórias, fica evidente – talvez até predestinado – que eu ingressaria no curso de Educação Física na Universidade Federal de Viçosa (UFV). De fato, ao tornar-me estudante desse curso, abracei com intensidade o campo esportivo e a formação em educação. Encerrei a graduação, mas minha atuação não cessou nos primeiros anos após concluir os estudos; ao contrário, segui participando ativamente de uma série de modalidades esportivas e de atividades de aventura, mantendo vivo o vínculo com o movimento e o lazer.

Cabe destacar, nesse percurso, o papel particular que a corrida desempenhou. A corrida sempre esteve presente de forma natural no meu cotidiano, mesmo antes de eu pensar em competir. Em minha região e naqueles tempos de juventude, não havia muitos eventos de atletismo ou competições esportivas estruturadas. As poucas corridas oficiais organizadas tornavam-se verdadeiros acontecimentos nas cidades do interior – talvez uma ou duas ao ano – e eu valorizava cada oportunidade de participar. No entanto, meus motivos para correr iam muito além da competição formal: eu corria, por exemplo, para visitar um parente ou amigo que morava na zona rural, ou acompanhava um amigo em seus treinos, alimentando o sonho compartilhado de vê-lo competir nas Olimpíadas. Em síntese, a corrida integrava meu dia a dia sem grandes pretensões de pódio ou reconhecimento; era, antes de tudo, uma fonte de prazer, convívio e descoberta.

Com o passar dos anos, naturalmente, a corrida assumiu diferentes significados e acompanhou transformações sociais e pessoais. De um lado, surgiu toda uma indústria e um apelo comercial em torno das corridas de rua, ampliando o acesso a eventos e atraindo mais praticantes. De outro lado, meus próprios objetivos ao correr também evoluíram conforme as fases da vida. Ainda assim, apesar dessas mudanças de contexto, o prazer e a nostalgia associados às minhas primeiras corridas

permanecem intactos. Correr continua sendo, para mim, uma atividade especial que evoca memórias afetivas e mantém acesa a paixão pelo movimento.

Importa frisar que a prática esportiva esteve sempre presente na minha vida, independentemente da minha trajetória profissional como professor de Educação Física. Seria intuitivo presumir que quem atua nesse campo seja também um praticante assíduo ou atleta dedicado. Contudo, a realidade nem sempre corresponde a essa expectativa. A intensa carga de trabalho, muitas vezes necessária para atender a demandas financeiras e profissionais, torna o tempo um adversário difícil de superar, limitando os espaços destinados ao lazer pessoal. As exigências da rotina de um professor acabam por restringir a frequência e a variedade das práticas esportivas que ele próprio consegue vivenciar. Não pretendo aqui suscitar qualquer polêmica – o que seria precipitado neste contexto – mas apenas esclarecer o panorama pessoal em que me situo: apesar dos obstáculos impostos pela vida profissional, meu vínculo com a atividade física jamais se rompeu.

Atualmente, continuo cultivando o hábito de me envolver em diversas atividades físicas, e a corrida mantém um lugar especial nesse conjunto. Em particular, durante o período crítico da pandemia de COVID-19 e no subsequente contexto pós-pandemia, a corrida se mostrou essencial para equilibrar a tensão e as incertezas daqueles dias difíceis. Correr ao ar livre, respeitando os cuidados sanitários, tornou-se uma válvula de escape e uma estratégia importante de manutenção do bem-estar físico e mental. Essa experiência recente reforçou ainda mais meu entendimento sobre a importância do lazer ativo em momentos de adversidade.

Diante de toda essa trajetória, sinto-me honrado em iniciar uma nova fase ao integrar o PPGIEL/UFMG, o que simboliza, de forma muito significativa, o início de mais um capítulo na minha jornada com o esporte e o lazer. Curiosamente, essa decisão de ingressar no programa de pós-graduação teve origem em uma conversa casual, que acabou direcionando meu caminho acadêmico. Tudo começou em um diálogo despretensioso com uma colega de trabalho, no qual compartilhávamos histórias de vida, aventuras passadas e planos para o futuro. Essa colega havia sido transferida recentemente de uma unidade do Instituto Federal para o Colégio Militar de Belo Horizonte, instituição na qual atuo há 27 anos. Durante nossa conversa, ela mencionou o Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer da EEEFTO/UFMG e comentou, com entusiasmo, que o tema do lazer “era a minha cara” – insinuando que meu perfil e interesses combinavam perfeitamente com a proposta

do programa. Animada com a possibilidade, ela prontificou-se a me apresentar a um amigo que cursava o doutorado nesse mesmo programa, integrante do grupo de estudos Caparaó¹, voltado às práticas de lazer e natureza.

A sugestão se concretizou pouco tempo depois. Tive a oportunidade de conversar informalmente com o referido colega doutorando, em um bate-papo extremamente agradável e inspirador. Nessa troca de ideias, pude conhecer melhor as linhas de pesquisa do programa e compartilhar um pouco da minha história e das minhas motivações. A conversa serviu como catalisador da minha decisão: saí dela motivado a tentar o ingresso no PPGIEL. É verdade que o tempo era exíguo – havia cerca de trinta dias até as provas e a entrega do projeto de pesquisa – e eu estava longe do ambiente acadêmico há anos. Ainda assim, decidi encarar o desafio, amparado na convicção de que minha trajetória pessoal e profissional havia me preparado de alguma forma para aquele momento. Com a determinação reacendida, lancei-me na elaboração do projeto e nos estudos para o processo seletivo, ciente de que precisaria superar não apenas o conteúdo das avaliações, mas também o peso de um longo período afastado das lides acadêmicas.

De forma concisa, este texto introdutório busca situar o leitor no contexto pessoal que me conduziu até aqui, evidenciando como minhas experiências de vida se entrelaçam com o tema de pesquisa escolhido. Mantendo um tom narrativo, procurei demonstrar a convergência entre a minha história – marcada por aventura, esporte e movimento – e a decisão de aprofundar academicamente os Estudos do Lazer. Essa convergência não é obra do acaso, mas o resultado de uma série de influências e vivências que despertaram em mim a paixão pelo tema. Assim, embarco nesta nova fase acadêmica com entusiasmo, confiando em minha bagagem pessoal e aberto às aprendizagens que virão, certo de que cada passo (ou corrida) neste percurso contribuirá para meu crescimento como pesquisador e profissional do lazer.

1.2 Saindo para correr

Dando sequência ao percurso delineado na seção anterior, é inevitável que minha linha de pesquisa se concentre na corrida de rua, modalidade que, desde a

¹ Caparaó - Grupo de Pesquisa sobre Natureza. Telefone: (31) 3409-2333. Email: caparaoufmg@gmail.com. Link para mais informações: <http://dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/735038>.

juventude, ocupa lugar de destaque entre minhas práticas de lazer. Dentro desse universo, a maratona — com sua distância desafiadora e simbologia de superação — assumiu protagonismo: hoje, já ultrapassados os cinquenta anos, integro o contingente de maratonistas amadores que encontram, nesse evento, bem mais do que um teste físico.

Minha estreia em maratonas ocorreu em setembro de 2017, na Maratona de Buenos Aires, reconhecida como uma das provas mais prestigiosas da América do Sul. A viagem, pensada inicialmente como um roteiro turístico de doze dias entre Argentina e Uruguai na companhia de minha esposa e de um casal de sobrinhos, transformou-se numa experiência liminar entre o lazer e o desafio atlético. Logo na chegada, deparei-me com a obrigatoriedade de apresentar ato médico de aptidão física para a retirada do kit do corredor — número de peito, camiseta e pulseira de ritmo. Uma rápida avaliação em clínica local confirmou minha aptidão e oficializou minha participação.

Embora já tivesse participado de diversas corridas de menor distância, a atmosfera daquela manhã portenha inaugurou sensações inéditas: a multidão de estranhos eufóricos, as intervenções musicais nas ruas e o incentivo do público produziram um turbilhão de emoções que me acompanhou por quatro horas de prova até o momento em que cruzei a linha de chegada. Compreender a dimensão dessa experiência requer reconhecê-la como fenômeno sociocultural contemporâneo — a maratona atual, embora herde reminiscências da Antiguidade, tornou-se um marcador de estilos de vida, valores e hábitos (Dallari, 2009).

Disputada em percursos variados, é reconhecida como um dos desafios de maior complexidade física e psicológica, atraindo participantes de múltiplas faixas etárias e gêneros. Para quem aceita o compromisso, a batalha mental rivaliza com as exigências orgânicas, sobretudo quando o inevitável avanço da idade se faz sentir a cada quilômetro.

1.3 Continuando a correr

Passadas várias maratonas e já atravessado o limiar dos cinquenta, enfrento-me frequentemente com a pergunta-chave que mobiliza esta pesquisa: por que continuo aqui? O que leva corredoras e corredores experientes, maduros e cientes

das barreiras físicas e psíquicas a manterem-se inscritos em provas que, em tese, se tornam gradativamente mais custosas?

As pessoas às vezes zombam de quem corre todo dia, alegando que é uma tentativa desesperada de viver mais. Mas não acho que esse seja o motivo pelo qual a maioria corre. A maioria dos corredores corre não porque queira viver mais, mas porque quer viver a vida ao máximo. (Murakami, 2010, p. 73).

Esse excerto literário reforça o argumento de que, para muitos corredores veteranos, o principal incentivo não se resume a prolongar a longevidade ou conquistar reconhecimento competitivo, mas a vivenciar a corrida em toda a sua plenitude. A literatura indica que as motivações contemporâneas diferem daquelas de outrora, quando performance e pódio ocupavam posição central (Balbinotti *et al.*, 2015). Estudos no campo da atividade física (Gaya, Cardoso, 1998) mostram que os benefícios fisiológicos e de saúde, embora pertinentes, nem sempre constituem o fator determinante. Tampouco se trata apenas de reproduzir discursos midiáticos ou de demonstrar que a idade deixou de ser limitadora — embora tais elementos permeiem o imaginário. A motivação emerge de uma confluência entre prazer, identidade e sentido existencial, modulada pelo contexto de vida de cada sujeito.

Situações vivenciadas no asfalto ilustram essa complexidade: o grito bem-humorado de “tá chegando!” quando ainda restam vários quilômetros evidencia como humor, solidariedade e perseverança sustentam corpo e mente até o arco final. Para o maratonista veterano, completar o percurso inaugura um novo ciclo de preparação que reafirma o propósito de seguir correndo.

Essas reflexões, alimentadas por minha prática e pela notável expansão das corridas de rua desde a década de 1970 (Balbinotti *et al.*, 2015), justificam investigar os fatores motivacionais, os desafios e os significados atribuídos à maratona por atletas acima dos cinquenta anos. Assim, consolido uma perspectiva de estudo que busca compreender como lazer, envelhecimento ativo e saúde se entrelaçam nesse fenômeno esportivo em permanente evolução.

Vislumbra-se, portanto, que o roteiro analítico aqui traçado busca responder a um conjunto de questões que emergiram tanto da revisão de literatura quanto do contato direto com o universo dos maratonistas cinquentões: (i) por que mulheres e homens com mais de 50 anos se engajam em provas de 42 km quando, em tese, as exigências físicas se tornam maiores?; (ii) de que modo esse engajamento se articula

aos sentidos contemporâneos de lazer, saúde e envelhecimento ativo?; (iii) quais motivações, trajetórias e interlocuções sociais sustentam a preparação e a permanência nesses eventos, sobretudo diante de barreiras de tempo,

custo e performance?; e, por fim, (iv) que representações simbólicas — de virtude, pertencimento e exemplificação — esses corredores constroem sobre si e fazem circular em seu entorno? Tais indagações se alinham diretamente ao objetivo geral de investigar as razões e as implicações da participação de maratonistas após os 50 anos, bem como aos objetivos específicos de mapear dificuldades, significados de lazer/saúde e estratégias de enfrentamento adotadas por esse grupo etário.

2 OBJETIVOS

A seguir apresentam-se o objetivo geral que orienta esta investigação e os objetivos específicos que detalham os focos analíticos a serem alcançados.

2.1 Objetivo geral

Investigar por que corredores e corredoras com 50 anos ou mais se engajam em maratonas e de que maneira essa prática se articula ao lazer, à saúde e ao processo de envelhecimento ativo.

2.2 Objetivos específicos

- compreender as motivações e sentidos atribuídos à maratona por corredores/as 50 +;
- analisar os benefícios percebidos — físicos, psíquicos e socioculturais — que esses participantes associam à prova no âmbito do lazer e da saúde;
- mapear os principais obstáculos pessoais (físicos, psicológicos) e contextuais (financeiros, logísticos, sociais) enfrentados desde a preparação até a participação na maratona;
- examinar como a vivência da maratona contribui para a construção identitária, para a sociabilidade e para a percepção de envelhecimento ativo desses corredores.

3 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA

Laville e Dionne (1999, p. 222) lembram que toda investigação acadêmica “parte das inquietações do pesquisador, mas se ancora em saberes já consolidados, que procura compactar e aperfeiçoar”. No caso desta dissertação, a inquietação emerge da própria trajetória com a corrida de rua e, simultaneamente, de um fenômeno demográfico indissociável da contemporaneidade: o rápido envelhecimento populacional, em escala mundial e nacional (United Nations, 2022; IBGE, 2023).

No Brasil, a elevação contínua da expectativa de vida — em diálogo com mudanças nos padrões de fecundidade e mortalidade — desloca o debate sobre envelhecimento para além da esfera biomédica, exigindo abordagens que contemplem lazer, bem-estar e participação social como dimensões estruturantes de um envelhecer saudável. Luchese (2008) argumenta que a longevidade tem sido associada a um “estilo de vida” orientado para extrair prazer da existência e gerir a própria felicidade. Tal perspectiva converge com o conceito de envelhecimento ativo da Organização Mundial da Saúde (OMS), cuja ênfase desloca-se do mero controle de doenças para a criação de oportunidades de participação, segurança e suporte social (Frossard, 2012).

À luz desse quadro, investigar a participação de homens e mulheres com 50 anos ou mais em maratonas torna-se particularmente relevante. A maratona, longe de ser apenas um teste de resistência física, configura-se como espaço de socialização, superação e construção de identidades — valores centrais ao lazer. Entretanto, a revisão de literatura revela lacunas significativas: mesmo no âmbito do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer (PPGIEL/UFMG), apenas duas pesquisas, uma de mestrado e outra de doutorado, tratam da corrida como objeto de estudo, sem, contudo, recortar a questão geracional.

Essa ausência de investigações é ainda mais notável se considerado que diferentes faixas etárias atribuem sentidos heterogêneos à prática. Em meia-maratona analisada por Poczta, Mosko e Fadigas (2019), participantes entre 51 e 70 anos valorizaram sobretudo saúde, bem-estar e atratividade turística do evento, diferindo de corredores mais jovens, focados em desempenho. Em outras palavras, ao se apropriar da corrida, o grupo mais velho produz conexões singulares com a prática, indicando um campo fecundo para análise.

Do ponto de vista sociocultural, estudos como o de Nogueira e Motta (2014) interpretam a maratona como consumo hedônico: mistura de prazer e sacrifício que, por vezes, leva o desconforto físico a sobrepor-se ao bem-estar. Especialistas em fisiologia classificam a prova como atividade de esforço pesado (Pazin *et al.*, 2008); não é raro que corredoras e corredores referenciem o “muro” próximo ao 30.º quilômetro como barreira quase intransponível. Compreender por que sujeitos acima de cinquenta anos decidem enfrentar — e ultrapassar — esse limiar pode ampliar o entendimento sobre práticas de lazer na velhice e subsidiar políticas de saúde.

Tal urgência se agrava frente aos estereótipos etaristas ainda vigentes. Negrine e Possamai (2010) destacam que o envelhecimento, embora biológico, é socialmente recoberto por preconceitos que associam a velhice à improdutividade e ao declínio. Numa sociedade de consumo que exalta juventude (Babinski, 2007), pessoas mais velhas podem vivenciar desvalorização simbólica e exclusão. Ao mesmo tempo, dados de participação indicam movimento inverso: entre 1980 e 2009, o número de maratonistas homens acima de 40 anos triplicou, enquanto o de mulheres setuplicou (Leperes; Cattagni, 2012).

Diante desses elementos, esta pesquisa justifica-se por três razões principais:

- relevância social – contribui para desconstruir visões reducionistas da velhice, enfatizando autonomia, prazer e conquista em atividades desafiadoras;
- lacuna acadêmica – supre a escassez de estudos focados nas motivações e nos significados atribuídos por corredores amadores mais velhos às maratonas, especialmente em contextos latino-americanos;
- aplicabilidade prática – oferece subsídios para programas de lazer e políticas públicas que promovam envelhecimento ativo, orientando gestores esportivos, profissionais de saúde e organismos governamentais.

Isso posto, investigar por que e como pessoas com mais de cinquenta anos se engajam em maratonas — e que impactos atribuem a essa experiência — aprofunda o diálogo entre envelhecimento, saúde e lazer, bem como reforça o entendimento de que correr aos cinquenta + pode ser tanto ato de autocuidado como de afirmação de pertencimento e sentido de vida.

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1 O fenômeno da maratona e sua popularidade

A princípio, a ideia era apenas fazer uma maratona. Meu objetivo ao fazer a prova era justamente romper a barreira e buscar novos horizontes na corrida. (...) A corrida é um vírus que contamina, instigando você a buscar desafios cada vez mais insuperáveis. (Voluntário 13, Entrevista realizada em 30/12/2024).

A fala acima ilustra o caráter híbrido da maratona contemporânea: desafio físico, rito de passagem e prática de sociabilidade. Sob essa ótica, a narrativa histórica que liga a prova ao feito lendário de Fidípedes (490 a.C.) – o mensageiro que correu de Maratona a Atenas – mantém-se como matriz simbólica (Falcão; Uvinha, 2019). A distância moderna de 42,195 km, fixada pela *World Athletics* em 1921, consolidou o percurso inaugurado nos Jogos de Atenas (1896), sendo popularizado pelos britânicos em 1908 (Dallari, 2009)²

Da mitologia grega às ruas das metrópoles, a corrida foi apropriada pela cultura urbana-industrial. Competida por operários no século XVII, ganhou relevo no Brasil nos anos 1920 (com a Corrida de São Silvestre) e explodiu globalmente na década de 1970, quando Frank Shorter venceu a maratona de Munique (Salgado; Chacon-Mikahil, 2006).

Em 2023, a *World Athletics* registrou 179 maratonas oficiais (Nogueira e Motta, 2014). O afluxo de corredores maduros destaca-se: no Brasil, 20 % dos concluintes têm 50-60 anos e 4% superam essa faixa (Balu, 2017). Em Londres, a participação masculina 50+ passou de 16% (2014) a 22% (2024) e a feminina de 11% para 17%.

Gráfico 1 - Evolução da participação 50+ na Maratona de Londres (2014-2024)

² A metragem atual (26 milhas + 385 jardas) originou-se nos Jogos de Londres (1908), quando a largada foi deslocada para o Palácio de Windsor a fim de ser acompanhada pela Família Real.

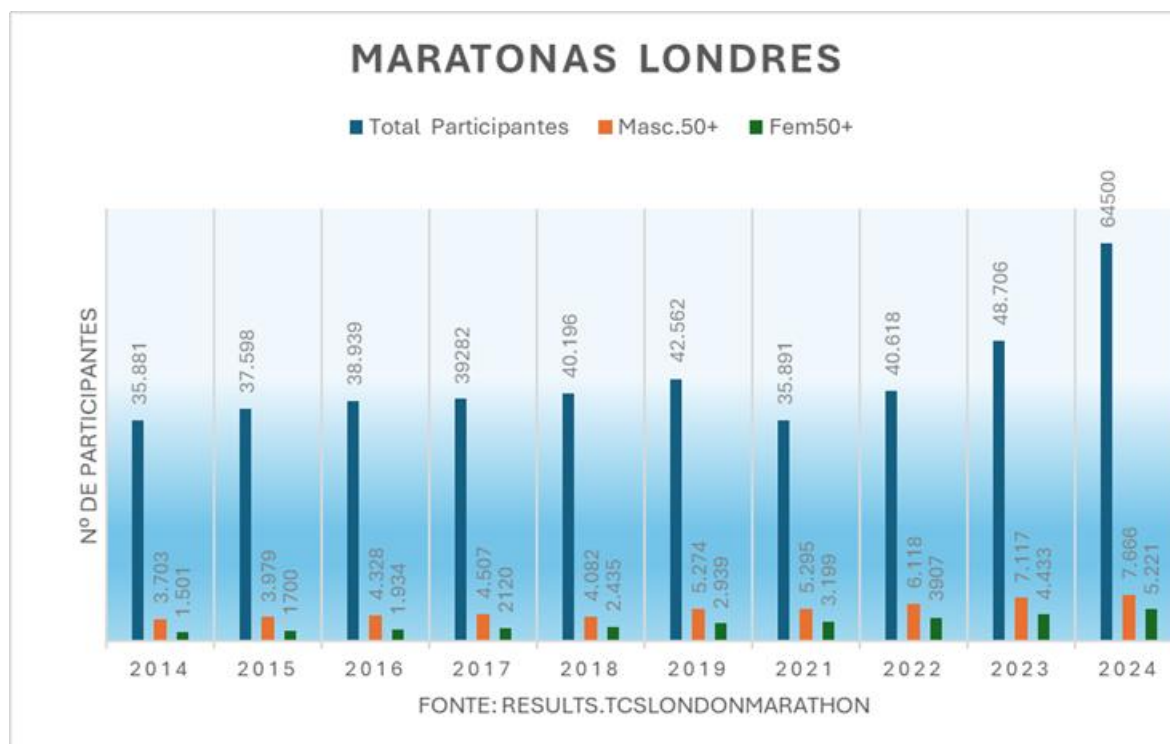


Tabela 1 - Percentual de corredores 50+ por sexo na Maratona de Londres

MARATONAS DE LONDRES				
2014	50+ Masc.	% 16	50+ Fem.	% 11
2015	50+ Masc.	% 17	50+ Fem.	% 11
2016	50+ Masc.	% 18	50+ Fem.	% 12
2017	50+ Masc.	% 19	50+ Fem.	% 13
2018	50+ Masc.	% 17	50+ Fem.	% 14
2019	50+ Masc.	% 21	50+ Fem.	% 16
2021	50+ Masc.	% 24	50+ Fem.	% 22
2022	50+ Masc.	% 25	50+ Fem.	% 23
2023	50+ Masc.	% 24	50+ Fem.	% 21
2024	50+ Masc.	% 22	50+ Fem.	% 17

Fonte: Elaborada pelo autor.

Tendência análoga ocorre no Rio de Janeiro, embora com flutuações anuais.

Gráfico 2 - Evolução da participação 50+ na Maratona do Rio (2015-2024)

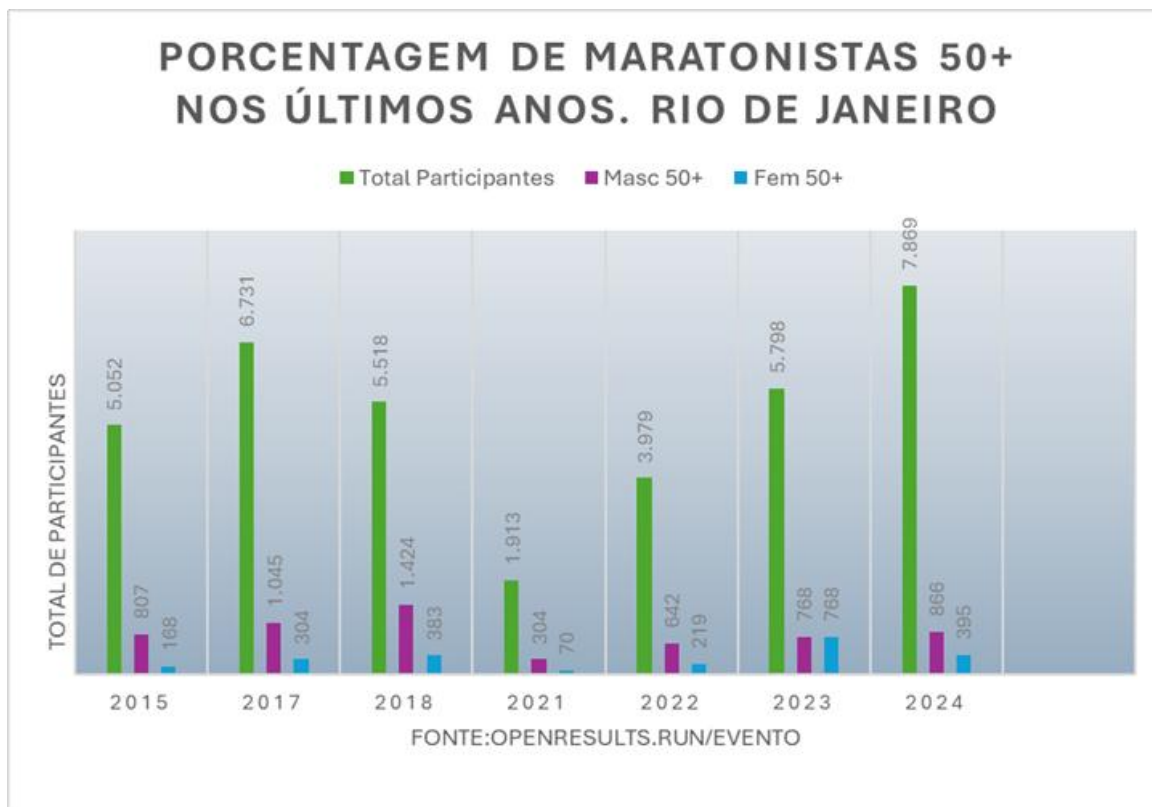


Tabela 2 - Percentual de corredores 50+ por sexo na Maratona do Rio

MARATONAS DO RIO DE JANEIRO				
2015	50+ Masc.	% 16	50+ Fem.	% 3
2017	50+ Masc.	% 15	50+ Fem.	% 5
2018	50+ Masc.	% 16	50+ Fem.	% 4
2021	50+ Masc.	% 16	50+ Fem.	% 4
2022	50+ Masc.	% 16	50+ Fem.	% 6
2023	50+ Masc.	% 13	50+ Fem.	% 13
2024	50+ Masc.	% 11	50+ Fem.	% 1

Fonte: Elaborada pelo autor.

Essa longevidade esportiva relaciona-se ao ideal de envelhecimento ativo (OMS, 2002), no qual saúde, lazer e reconhecimento social convergem. A aura de prestígio intensifica-se com circuitos como as *World Marathon Majors* e o Sul-americano *Mega Finisher*, cujas medalhas compõem a cobiçada mandala do corredor.

Contudo, o discurso da “corrida acessível” encontra barreiras de classe: inscrições onerosas, viagens e exames médicos encarecem a experiência (Salgado; Chacon-Mikahil, 2006). Anotações de campo (16/07/2024) evidenciam ainda a opacidade de dados em provas nacionais, contrastando com a transparência

européia: “A página oficial da maratona do Rio não exibe resultados de 2019 ou 2014. A falta de transparência contrasta com provas europeias, cujos arquivos históricos são facilmente acessados”. (Excerto do diário de campo, jul. 2024).

Assim, a maratona constitui-se como prática simultaneamente democrática e seletiva: celebra a superação individual, mas também evidencia clivagens socioeconômicas e capitais culturais – questões que serão retomadas na discussão dos resultados.

4.2 Maratona como experiência de lazer

Ao iniciar minha caminhada para este trabalho, pisei em um terreno que julgava consolidado e estável quanto às informações sobre práticas de lazer no contexto da profissão de Educação Física. Rapidamente percebi minha ingenuidade e o quão afastado eu estava do meio acadêmico com relação a esse tema. Após 37 anos de atuação docente na área, sinto que estou reaprendendo as questões do lazer na contemporaneidade, num processo de reconstrução de conceitos previamente estabelecidos. Certamente me afasto do erro inicial de subestimar o tema e, ao percorrer esse caminho, permito-me reintroduzir sentimentos agradáveis enquanto confirmo estar no rumo certo, absorvendo novos conhecimentos.

Como todo pesquisador de primeira viagem, após definir minha proposta temática, cheguei a inferiorizá-la, julgando-a irrelevante ou de pouco interesse para outros pesquisadores. No aprofundamento dos estudos, entretanto, venho estabelecendo laços entre os conhecimentos revelados recentemente e aqueles já constituídos no passado, desconstruindo um pessimismo inicial e construindo novas aprendizagens. Confesso que isso gera em mim certo receio e preocupação em não amarrar definições preestabelecidas à grande variedade de conceitos encontrados em outros autores – ou seja, de não conseguir relacionar adequadamente as diferentes análises conceituais que o lazer envolve.

Por exemplo, no campo dos estudos do lazer, tanto no Brasil quanto em outros países, atividades comumente classificadas como "conteúdos culturais" – descrição estabelecida pelo sociólogo Joffre Dumazedier (1979) – são denominadas com base nos interesses centrais de cada uma, enquadrando-as como "conteúdos culturais do lazer". Dumazedier (1979) distingue cinco áreas fundamentais de interesses no lazer:

- manuais – atividades de caráter manual;
- artísticas – atividades com foco artístico;
- intelectuais – interesses de cunho intelectual;
- físicas – práticas de esforço físico;
- sociais – atividades de interação social.

Essas áreas de interesse, entendidas como conteúdos culturais, podem não ser suficientes para abarcar a experiência do lazer como um todo. A vivência do lazer pode ser algo mais ampla e complexa do que um conteúdo cultural isolado. Essa experiência se renova a todo momento, assim, pretendo ampliar minha base de conhecimento em relação às práticas de lazer. Comungo, para tanto, com autores como Gomes (2008), que entende o lazer como uma dimensão da cultura, compreendendo-o como práticas sociais realizadas de forma lúdica pelos indivíduos, presentes no cotidiano em diferentes contextos e momentos. Esse autor reforça que a temática em estudo (a maratona) é um bom exemplo de experiência de lazer, por ser percebida como uma prática social que proporciona a vivência de diversas manifestações lúdicas, além de uma compreensão mais ampla do mundo, constituindo-se como um espaço de significado formativo, político e cultural (Gomes, 2008).

De fato, não tem sido difícil compreender a maratona como uma prática de lazer em potencial, sobretudo nesses dois anos de envolvimento com o projeto. Mais ainda, quando os docentes do programa de pós-graduação interdisciplinar em Estudos do Lazer me proporcionaram uma gama de ensinamentos e conteúdos de imenso valor. Some-se a isso minha participação direta em eventos de maratona, compreendendo "na carne" a experiência dessa prática de lazer. Não desejo antecipar fatos relativos às análises e conclusões, mas vale destacar que um dos voluntários da pesquisa, no decorrer de sua entrevista, exemplificou claramente a vivência da maratona como experiência de lazer em sua fala:

(...) Agora, a minha primeira maratona foi antes da pandemia. Não tinha nem noção. Entre os aqui de Manhauçu, as pessoas comentavam: eu fui o primeiro maratonista a correr com pouco tempo de treino. Pouco tempo de corrida. Quem corre sabe que leva 21 dias para que o corpo possa se acostumar, se adaptar ao sistema, né? Você começa a caminhada, vai dando uns trotes... Eu levei quatro meses treinando devagarzinho. Vai ali, volta, faz estrada de chão. Nem tinha noção do que era uma maratona. Ahhh! os 42 km. Mas o que são 42 km? Na cabeça, é uma coisa, mas correr de fato é

diferente. Aí me inscrevi e fiz a Maratona das 15 Praias, lá em Anchieta. Morro demais. A alma saiu do corpo, mas foi uma sensação incrível na chegada. O pessoal me elogiando, foi uma coisa maravilhosa, surreal. Mas todo corredor tem que ter no currículo dele: uma maratona, uma meia maratona... Faz bem pra alma, pro coração, pro espírito. E é um exemplo que a gente dá para os mais novos, de superação. É uma coisa linda. (Voluntário 2, realizada em 05/10/2024).

Esse relato vibrante demonstra como a experiência da maratona é percebida não apenas como um esforço físico, mas como algo “incrível” e “surreal”, que faz bem para a alma, o coração e o espírito, tornando-se um exemplo de superação e “uma coisa linda” a se ter na vida. A fala do voluntário evidencia a maratona como uma experiência de lazer dotada de intenso significado pessoal e social. Ao mesmo tempo, expõe a relação entre lazer e saúde: nos termos dele, “maravilhosa” (associada ao bem-estar físico/mental) e “linda” (associada ao prazer lúdico).

Retomando minha reflexão teórica, reafirmo o receio de não conseguir conectar satisfatoriamente as definições preexistentes às variadas concepções de outros autores sobre lazer. Como alerta Castilho (2013, p. 57), corremos o risco de sermos simplistas ao tratar do tema lazer, tamanhas são as possibilidades de debate em torno das vivências possíveis. Entretanto, é justamente essa multiplicidade que enriquece a pesquisa. Castilho destaca a dimensão multidisciplinar do campo do lazer, afirmando que:

O campo do lazer possibilita interlocuções que transcendem áreas específicas, entre as quais se destaca a Educação Física e, se por um lado, torna complexo o trabalho do pesquisador, por outro, oferece diversidade de elementos para sua análise. Na contemporaneidade, a polifonia provocada pelo lazer e suas inter-relações explicitam os embates vividos pelos sujeitos e desafiam o olhar nas pesquisas acadêmicas. (Castilho, 2013, p. 57).

Essa perspectiva multidisciplinar dialoga diretamente com o meu objeto de pesquisa e confirma que há múltiplos fatores em jogo, alinhados aos meus objetivos: investigar as razões pelas quais corredores com mais de 50 anos se engajam em maratonas consideradas “surreais” e compreender como isso se relaciona com essa “coisa linda” (lazer) e “maravilhosa” (saúde) referidas pelos participantes. Sinto que agora navego em um ambiente propício a análises mais ricas. Não pretendo me aventurar por mares completamente desconhecidos; ao contrário, seguirei o conselho de Gomes (2008, p. 31) de que o mais importante é “apreender o processo pelo qual o lazer vem se constituindo social e historicamente”. Em outras palavras, situar a

maratona dentro do processo social e histórico do lazer reforça a relevância da minha área de concentração no programa de pós-graduação, pois diz respeito à própria identidade do meu objeto de estudo.

Engajar-se em uma maratona como atividade de lazer representa, por si só, uma poderosa representação de identidade cultural em nossa sociedade. Como observa Gomes (2003), o lazer é efetivamente uma dimensão da cultura – envolve práticas sociais realizadas de forma lúdica no cotidiano, em diferentes contextos e momentos – e pode objetivar demonstrações de conformidade do fenômeno, conteúdo cultural, atividades ou interesses pessoais em questão. Em função dessa amplitude conceitual, não se deve enquadrar uma atividade de interesse (como a corrida) em classificações rígidas ou conceitos específicos; é preciso entendê-la dentro de um conjunto mais amplo de significados culturais compartilhados.

Com essa compreensão de cultura em constante transformação – da qual emergem componentes identitários para determinados grupos – torna-se relevante discutir os significados de identidade associados aos corredores. Conforme aponta Oliveira (2010), muitos desses sujeitos são vistos como “loucos” por realizarem feitos considerados extraordinários, assumindo um forte compromisso com a atividade e submetendo-se a sofrimentos: treinos exaustivos de longa distância, semanas acumulando quilometragens inimagináveis e a disciplina de treinar quase diariamente para alcançar seus objetivos. Do ponto de vista da sociedade, que frequentemente questiona o uso do tempo das pessoas, pode ser difícil compreender o “corredor amador” como alguém envolvido em uma atividade simultaneamente lúdica e prazerosa – quanto mais, se essa atividade for uma maratona, marcada pelo esforço extremo. No entanto, a corrida de rua se insere como uma atividade cultural e social que, dependendo de cada corredor, pode sim configurar-se como uma prática de lazer significativa.

Aqui, compartilho outro depoimento que ilumina as oportunidades de sentimentos vivenciados em uma maratona. Trata-se de uma reflexão pessoal que aprofunda a compreensão interna que um corredor amador possui de sua prática:

Quando escutei esse hino pela primeira vez, ele ecoou nos meus ouvidos e me fez lembrar todos os meus motivos e razões para correr. Para alguns, correr pode ser um passatempo incrível que traz inúmeros benefícios ao corpo e à mente. Mas vai além disso: quando você é amador e tem amor pela corrida, manter uma rotina consistente de exercícios, cuidar da alimentação e descansar o suficiente não é fácil (qualquer corredor sabe do que estou

falando!). Porém, sabemos aproveitar cada passo e a paisagem que nos rodeia enquanto corremos. O principal objetivo da corrida é se divertir e se desafiar, é fazer por amor. (Braz, 2024).

Observa-se que essa fala transcende um único elemento explicativo, uma única motivação ou uma mera descrição técnica da prática esportiva. Ao contrário, revela a diversidade de compreensões do lazer presentes na experiência de correr: lazer como passatempo benéfico ao corpo e mente, mas também como paixão que exige comprometimento; lazer como apreciação do momento presente (cada passo, a paisagem), como desafio pessoal e, acima de tudo, como algo feito por amor. Essa multiplicidade de sentidos reforça que a corrida – e especialmente a maratona – não pode ser vista de forma reducionista.

Gomes (2008) esclarece essa diversidade de dimensões do lazer por meio de quatro elementos inter-relacionados, que refletem as condições materiais e simbólicas que caracterizam a vida em sociedade. Segundo a autora:

O Tempo, que corresponde ao usufruto do momento em si; o Espaço/Lugar, que transcende o espaço físico; as Manifestações Culturais, que constituem a prática vivenciada; e a Atitude, fundamentada na ludicidade, entendida como expressão humana de significados da cultura, referenciada no brincar consigo, com o outro e com a realidade. (Gomes, 2008, p. 125).

Essa compreensão ressalta a importância de uma análise complexa do lazer enquanto dimensão da cultura. Afinal, como afirmam Gomes e Faria (2005, p. 14), "(...) a noção de cultura pode transformar nossa compreensão do mundo, nosso modo de agir e de interpretar a realidade." Em outras palavras, ao estudarmos o lazer (como a maratona) culturalmente, ampliamos nosso olhar sobre o significado dessa prática na vida das pessoas. Gomes (2005) reforça que os elementos acima apontados reiteram o lazer como dimensão cultural e demonstram que não se deve encaixar uma dada atividade de interesse em definições rígidas – pois ela carrega diferentes manifestações e significados conforme o contexto e o sujeito.

A participação em corridas de competição, como a maratona, representa também uma potente possibilidade de interação social, exigindo alto grau de envolvimento e dedicação. No estudo de Shipway e Jones (2007) com corredores da Maratona de Londres, verificou-se uma forte identidade de corredor entre os participantes: eles se consideravam pertencentes a um mesmo grupo, compartilhando experiências, valores e crenças – a ponto de criar uma verdadeira “carreira” de

corredor amador ao longo do tempo. Esse senso de pertencimento ilustra como o lazer esportivo pode contribuir para a formação de identidades coletivas e trajetórias de vida significativas.

Por outro lado, não se pode ignorar que a maratona impõe sacrifícios físicos e psíquicos aos seus adeptos. Ela é reconhecida por especialistas do esporte como uma atividade de esforço extremamente pesado (Pazin *et al.*, 2008). Essa alta dose de esforço manifesta-se tanto no plano corporal quanto no mental. É comum, entre os maratonistas, a referência a uma barreira quase intransponível que surge por volta do 30º quilômetro – o temido “muro” da maratona, quando as reservas físicas e emocionais são postas à prova. Compreender o que leva pessoas acima de 50 anos de idade a ultrapassarem essa barreira, assim como os significados da escolha por essa vivência de lazer tão exigente, pode contribuir para reflexões acerca das práticas de lazer na maturidade e na velhice. Murakami (2010, p. 73) ilustra bem a motivação subjacente a esse esforço em seu livro, ao escrever:

As pessoas às vezes zombam de quem corre todo dia, alegando que é uma tentativa desesperada de viver mais. Mas não acho que esse seja o motivo pelo qual a maioria corre. A maioria dos corredores corre não porque queira viver mais, mas porque quer viver a vida ao máximo. (Murakami, 2010, p. 73).

Em sintonia com essa visão, Varella (2015, p. 90), aponta que “as maratonas atraem indivíduos obstinados que encontram graça em criar desafios”. Isso enfatiza o desejo do maratonista de demonstrar força de vontade, disciplina e destemor, enfrentando os desafios e as dores ao longo do percurso de 42 km. Como sintetizam Falcão e Uvinha (2019, p. 3): “(...) correr a maratona é um desafio para o corpo e mente. Representa uma metáfora de vida e um valioso processo de autoconhecimento para muitos corredores”.

Em suma, a maratona – quando vivenciada como experiência de lazer – revela-se uma prática multifacetada, na qual se entrelaçam o lúdico e o sério, o prazer e a dor, a saúde e o desafio pessoal. Especialmente para os corredores na faixa dos 50 anos ou mais, engajar-se nesse tipo de empreendimento esportivo-cultural denota viver intensamente a busca por bem-estar e significado. Trata-se de aproveitar o tempo livre de forma ativa e apaixonada, explorando os limites do próprio corpo e espírito, construindo identidades e memórias, e demonstrando, na prática, como lazer, cultura, saúde e identidade podem se unir em “uma coisa linda e maravilhosa”.

5 METODOLOGIA – FASES DE UMA MARATONA

A metodologia é compreendida como o caminho do pensamento e prática na abordagem da realidade. Assim, é imprescindível trabalhar o método com rigor para assegurar que os resultados da pesquisa sejam confiáveis e válidos, tratando-se de ampliar o saber e chegar a um conhecimento verdadeiro dentro dos limites das nossas capacidades e das nossas condições de pesquisa. (Laville; Dionne, 1999, p. 11).

Guiado por essa premissa, organizei o percurso investigativo à semelhança de uma maratona – não como recurso meramente estilístico, mas como metáfora didática que recorda a necessidade de planejamento, constância e superação em todas as etapas de um estudo.

Tal como a expectativa que antecede à largada, o delineamento metodológico iniciou-se com a escolha de uma abordagem qualitativa, por entender que somente ela permitiria penetrar na lógica interna de um grupo específico – maratonistas amadores com cinquenta anos ou mais. Nos termos de Minayo (2010, p. 23), tal abordagem torna possível interpretar valores culturais, relações sociais e processos históricos que atravessam essas trajetórias atléticas tardias. A opção dialoga ainda com a definição de Bogdan e Biklen (1994), para quem a pesquisa qualitativa se realiza em ambiente natural, tem o pesquisador como instrumento-chave, privilegia descrições densas e adota raciocínio indutivo.

A revisão bibliográfica acompanhou todo o percurso, funcionando como a suplementação que o corredor ingere em pontos estratégicos da prova. De acordo com Laville e Dionne (1999, p. 112), revisar “todos os trabalhos disponíveis” exige organização em bibliografias temáticas; por isso, concentrei-me nas áreas de corrida de rua, lazer e qualidade de vida, envelhecimento ativo e saúde. Luna (1999) recorda que esse levantamento contínuo é parte indissociável da construção do objeto científico. As buscas, realizadas em bases nacionais e internacionais, empregaram descritores como maratona, pessoas 50+, atividade física e envelhecimento ativo, garantindo atualização permanente do estado da arte.

Durante essa etapa teórica, emergiu o binômio “motivo” e “razão”. Chauí (2000) mostra que, no cotidiano, razão abrange causas e justificativas racionais, enquanto motivo remete a impulsos subjetivos. Para operacionalizar essa distinção, recorri às dimensões motivacionais sistematizadas por Balbinotti (2004): Controle de Estresse,

Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer (Quadro 1). Tais categorias passaram a orientar tanto as entrevistas quanto o tratamento analítico posterior, funcionando como marcos de hidratação conceitual ao longo do trajeto.

Quadro 1 - Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas ou esportivas, propostas por Balbinotti (2004)

DIMENSÃO	DESCRIÇÃO
Controle de Estresse	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como maneira de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana. Gould <i>et al.</i> (1992) sugerem que a atividade física regular pode funcionar como vacina contra o estresse.
Saúde	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte para a manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Para Wankel (1993), índices apropriados de atividade física regular podem adicionar vida aos anos, e anos à vida. O sentir-se saudável pode levar pessoas a manter uma atividade física regular.
Sociabilidade	Sociabilidade avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte para fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas. Segundo Gould <i>et al.</i> (1992), a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, pelos professores, técnicos e parentes. A socialização também é uma importante forma de desenvolver outras valências psicológicas, tais como a sensação de aceitação, de pertencimento a um grupo e de autoestima. O sentir-se integrado a um grupo pode ser um agente motivador importante.
Competitividade	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Marques e Oliveira (2001) afirmam que não há esporte sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade.
Estética	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como meio para obter ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido. Segundo Capdevilla <i>et al.</i> (2004), os índices encontrados nesta dimensão sofrem grande influência do contexto social. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental pode favorecer a procura por atividades físicas prolongadas.
Prazer	Dimensão relacionada à sensação de bem-estar, de diversão e à satisfação que a prática regular de atividade física e/ou esporte proporciona. Supõe o interesse que se tem pela atividade, assim como a necessidade e a importância acordadas pelo sujeito. O prazer é uma dimensão-chave para a compreensão da motivação no esporte.

Fonte: Balbinotti, 2004, p. 67.

A fase de campo foi conduzida entre 2023 e 2024, período em que acompanhei provas nacionais de maratona e sessões de treino, compondo um corpus de doze maratonistas amadores – homens e mulheres – todos com cinquenta anos ou mais e

contando com pelo menos uma prova de 42 km concluída nos últimos dois anos. As entrevistas semiestruturadas, com duração que variaram de 60 a 90 minutos, ocorridas em ambiente natural ou via videoconferência, foram registradas em áudio, transcritas literalmente e devolvidas aos participantes para validação (*member checking*). Complementarmente, registrei impressões em diário de campo e consultei blogs, perfis do *Strava* e redes sociais para triangulação dos dados.

A riqueza das narrativas ficou evidente, por exemplo, no testemunho de um participante que relatou sua entrada tardia no universo da corrida:

(...) Trabalhava na marinha, na Petrobrás; eu vivia uma vida muito agitada e quando eu me aposentei, o que aconteceu? Eu passei só a descansar e às vezes ir à pracinha vê as mulheres, né? Debaixo das árvores, na sombrinha, às vezes jogava uma daminha. A Marisa (companheira) ama me recriminar. tenho 70 anos, nasci agora em novembro, vou fazer 71 anos e é isso aí. Minha vida foi sempre na dança antes da corrida, eu não tinha um seguimento, eu sou muito malandro. Tanto que hoje é assim: “ou estou correndo, ou estou dormindo”. Antigamente era assim: “ou estou na pracinha, ou estou dormindo”. (...) Já faz 11 anos que eu comecei a correr. Com 60. Eu não praticava esporte, antes eu ia para academia, mas só por obrigação. Era porque minha esposa me levava para a academia, porque eu não tinha vontade. Aí, em comum acordo, para não “aporrinhar” muito ela, comecei a correr. Minha esposa falou pra mim assim: “por que que não corre?”. Então, quem me motivou a correr foi minha esposa. Fomos correr e eu adorei correr. É por esse motivo. (Voluntário 3, entrevista realizada em 11/11/2024).

Fragmentos como esse foram decompostos em unidades de significado – saúde conjugal, prazer motriz, sociabilidade familiar – e codificados à luz das categorias de Balbinotti (2024), reafirmando que, na pesquisa qualitativa, é a ação carregada de sentido, e não o mero comportamento, que interessa ao analista (Gomes; Amaral, 2005).

A etapa analítica corresponde à superação do chamado “muro” da maratona, quando o corredor confronta seus limites. Adotei a análise de conteúdo temática proposta por Bardin (2011): leitura flutuante, categorização e interpretação. As codificações foram realizadas no software *ATLAS.ti*, garantindo rastreabilidade dos procedimentos e fortalecendo a confiabilidade do estudo. Ao integrar teoria, revisão bibliográfica e evidências empíricas, os resultados preservam a diversidade de vozes dos participantes e respondem à recomendação de Laville e Dionne (1999) de alcançar conhecimento válido dentro de nossas condições de pesquisa.

Assim, do disparo inicial à linha de chegada, cada quilômetro metodológico foi percorrido com o rigor indispensável a uma investigação que busca compreender

como maratonistas 50 + entrelaçam lazer, saúde e identidade na experiência de correr 42 quilômetros.

5.1 Estratégia de Campo: investigando o percurso

A coleta de dados foi planejada a partir do cronograma aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG (COEP/UFMG)³ e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado por todos os participantes (Apêndice B). Em diálogo com o orientador, definiu-se que a etapa empírica abrangeria a observação e a investigação de quatro maratonas nacionais realizadas entre outubro e dezembro de 2024. A opção por eventos *in loco*, e não em ambiente controlado, segue a concepção clássica de investigação de campo descrita por Bogdan e Biklen (1994): o pesquisador adentra o “mundo dos sujeitos” para compreender suas práticas na íntegra, em oposição a estudos conduzidos em laboratório.

A seleção dos percursos – Vitória (ES), Niterói (RJ), Pomerode (SC) e Pedra Azul (ES) – obedeceu a critérios de logística, qualidade organizacional, número histórico de participantes, disponibilidade de dados sobre o perfil dos concluintes e viabilidade financeira (transporte, hospedagem e inscrição). Tal planejamento objetivou maximizar a densidade informacional, reduzindo vieses decorrentes de limitação temporal ou orçamentária. Por sua vez, o curto intervalo entre provas exigiu atenção ao *timing* de cada coleta, corroborando a recomendação de Laville e Dionne (1999, p. 11) de adequar o método “aos limites de nossas capacidades e condições de pesquisa”.

Inspirado na metáfora da maratona, o ingresso no campo reproduziu a tensão da largada: “uma sensação de expectativa, um frio na barriga” ante a multiplicidade de expressões humanas encontradas nos eventos. Esses corredores compõem, como lembra Minayo (2010, p. 23), um fenômeno social marcado por valores, representações e relações institucionais que somente a abordagem qualitativa consegue captar. Na prática, alternou-se observação participante e entrevista semiestruturada, combinando, como aconselham Denzin e Lincoln: “análise de documentos, entrevista de respondentes e participação e observação direta” (Denzin; Lincoln, 2006, p. 157-158).

³ Projeto aprovado pelo CEP/UFMG por meio do registro CAAE: 83654724.0.0000.5149.

O planejamento teórico contrastou-se com desafios concretos. O diário de campo registra as tarefas logísticas que antecedem qualquer participação em maratona – inscrição, retirada de kit, hospedagem, clima, alimentação, suplementação – e revela a dimensão afetiva que permeia o trabalho etnográfico:

A vontade de participar de uma maratona pode vir primeiro, ou melhor, primeiro vem a vontade de participar de uma maratona e depois vem a necessidade de escolher local, [...] clima, perfil dos participantes, hidratação e alimentação durante o percurso, se vai levar complementação alimentar para a prova e a preocupação no sentido paternal com um dos meus irmãos que me acompanhou para a prova. (Excerto do caderno de campo, out. 2024).

Tais apontamentos antecipam as dificuldades enfrentadas para abordar eventuais voluntários. Antes da largada, o tempo é escasso; durante a prova, a interação pode comprometer o desempenho do corredor; após a chegada, fadiga e euforia podem prejudicar a profundidade do diálogo. Esses impasses exigiram flexibilidade: algumas aproximações ocorreram no momento da entrega de medalhas; outras, nos cafés da manhã dos hotéis ou em grupos de discussão on-line na semana subsequente.

A inexperiência inicial suscitou dilemas éticos e práticos. Dirigir-se imediatamente a potenciais colaboradores perguntando a idade mostrou-se ineficaz e invasivo; a estratégia foi ajustada para uma observação mais atenta de características físicas, deixando a confirmação etária para a entrevista formal. O processo retomou a orientação de Poupart *et al.* (2014) de que o investigador qualitativo precisa compreender a ação interpretada tanto por si mesmo quanto pelos participantes, mobilizando a linguagem como mediação.

À medida que o itinerário de provas avançava – percurso metafórico além do km 30 – dúvidas metodológicas cediam lugar a aprendizagens situadas. A cada evento, ampliava-se o repertório de técnicas de aproximação, refinava-se a escuta e consolidava-se a triangulação entre observação, entrevista e documentos digitais (blogs, *Strava*, Instagram). Essa triangulação, conforme recomendam Laville e Dionne (1999), permitiu contrastar experiências vividas com discursos públicos, aumentando a validade interna do estudo.

Em síntese, a estratégia de campo evoluiu do planejamento normativo à negociação empírica, preservando o rigor ético e metodológico. As quatro maratonas visitadas funcionaram como laboratórios abertos, nos quais a presença corporal do

pesquisador – correndo, observando, entrevistando – produziu um corpus robusto para desvendar como corredores 50 + constroem sentidos de lazer, saúde e pertencimento ao longo de 42 km.

5.2 Observação de campo – ampliando os passos

A etapa de campo constituiu-se como prolongamento natural da revisão bibliográfica e da definição da abordagem qualitativa, traduzindo em ação aquilo que Minayo (2010) classifica como imersão sistemática no universo dos participantes. Adotei a observação participante por entender que, para explicar o engajamento de maratonistas com mais de cinquenta anos, era preciso partilhar – ainda que temporariamente – o mesmo cenário simbólico em que suas práticas se desenrolam. Tal escolha dialoga com a noção clássica de Lavelle e Dionne (1999, p. 168), para quem a observação é o “modo privilegiado de contato com o real”: é no contato *in loco* que o pesquisador reconhece pessoas, orienta deslocamentos e atribui sentido ao que presencia. Entretanto, como adverte Minayo (2010), essa aparente informalidade exige “meticulosidade e sistematização”, sob pena de se perderem informações cruciais.

Logo após a aprovação do COEP/UFMG e a assinatura do TCLE por todos os participantes (Apêndice B), defini o calendário empírico em diálogo com o orientador: quatro maratonas nacionais entre outubro e dezembro de 2024 – Vitória (ES), Niterói (RJ), Pomerode (SC) e Pedra Azul (ES). A seleção considerou logística, qualidade organizacional, histórico de concluintes, disponibilidade de dados e viabilidade financeira, reiterando a recomendação de Bogdan e Biklen (1994) de que a investigação de campo deve equilibrar densidade informacional e condições objetivas do pesquisador.

Tabela 3 - Relação das maratonas mapeadas para o trabalho de campo

MARATONAS MAPEADAS PARA OBSERVAÇÃO E COLETA DE DADOS			
Local	Data	Total De Participantes	Total de Participantes 50+
Vitória/ ES	25/08/24	556	103 (38%)
Niterói/ RJ	01/09/24	408	89 (37%)
Pomerode/SC	27/10/24	801	166 (21%)
Pedra Azul/ES	03/11/24	80	15 (19%)

Fonte: Elaborada pelo autor.

A rotina investigativa combinou observação estruturada por roteiro (Apêndice A) – centrado nas razões declaradas para o engajamento – com registro contínuo em diário de campo. O excerto abaixo, redigido às vésperas da primeira incursão, ilustra o grau de planejamento requerido:

Esses planejamentos devem viabilizar e facilitar os preparativos para toas as maratonas. Entrar nos sites das organizações, estudar os regulamentos, fazer inscrições e analisar os locais das provas, exposições para retirada de kits, hospedagem, transporte. No local, quando encontrar outros participantes nas rodas de conversas, verificar as possibilidades de falhas de planejamento e situações de certezas com outras experiências. (Excerto do caderno de campo, out. 2024).

No terreno, três dificuldades afloraram. Antes da largada, o tempo reduzido – em geral antes do amanhecer – inviabilizava abordagens longas. Durante a prova, o esforço físico tornava antiético interpelar corredores. Após a chegada, o misto de êxtase e exaustão exigia tato para evitar invasões. A solução foi registrar impressões emergentes, circunscrever diálogos breves a elogios pela conclusão e, quando o corredor aceitava, solicitar contato para entrevista posterior, selada por uma fotografia conjunta que funcionava como lembrança e comprometimento ético.

Essa estratégia permitiu captar cenas centrais da experiência, sem comprometer o desempenho nem quebrar o clima de celebração. O depoimento de um participante – transcrito integralmente a seguir, conforme solicitado – exemplifica a riqueza de sentido produzida nesses encontros:

(...) Na maratona em si eu tenho um primeiro lugar em Florianópolis, onde foi uma satisfação enorme e que eu posso dizer que eu sou um maratonista e que eu tenho um troféu de 1º lugar. (...) É aquela satisfação de você, quando termina, olhar e ver que tudo que você fez foi compensado. (Voluntário 5, entrevista realizada em 11/11/2024).

A observação participante, portanto, funcionou como quilômetro 34 da maratona metodológica: ponto em que a fadiga ameaça, mas também momento de virada, quando a energia do público – aqui, o apoio dos próprios corredores – impulsiona o pesquisador a prosseguir. Conforme Laville e Dionne (1999) e Vianna (2007) recordam, observar exige concentração, paciência e sensibilidade, qualidades postas à prova nos deslocamentos entre largadas, percursos e pós-prova.

Por fim, a saturação de campo aconteceu quando as narrativas coletadas começaram a reiterar temas-chave – saúde, prazer, sociabilidade, prova de si –, sinalizando que o material empírico já permitia dialogar criticamente com as seis dimensões motivacionais de Balbinotti (2004). Nesse ponto, a pesquisa estava pronta para transitar à segunda técnica de coleta, a entrevista semiestruturada, descrita na sequência, completando o duplo movimento de ver e escutar que sustenta todo estudo qualitativo.

5.3 Entrevistas semiestruturadas: histórias de vida consagradas

Se a observação participante permitiu ver a maratona “de dentro”, as entrevistas semiestruturadas ofereceram a oportunidade de ouvir as razões, memórias e emoções que sustentam o engajamento de mulheres e homens com mais de cinquenta anos nas provas de 42 km. Conforme sustenta Zago, Carvalho e Vilela (2003), a entrevista complementa e expande os ângulos de observação, articulando-se ao material já coligido no campo para aprofundar tópicos emergentes.

Segui, então, o formato semiestruturado recomendado por Laville e Dionne (1999): partindo de um roteiro previamente alinhado aos objetivos da pesquisa (Apêndice B) – razões que levam corredores 50+ a participar de maratonas e suas interlocuções com saúde e lazer – mas preservando a liberdade para alterar a ordem das perguntas ou introduzir novas indagações à medida que a conversa se desenvolvia. Essa flexibilidade tornou possível captar expressões espontâneas “da realidade, dos sentimentos e da cumplicidade” que abrangem cada história de vida.

O número final de entrevistados foi definido pelo critério de saturação: quando as narrativas passaram a reiterar temas e dimensões recorrentes, concluiu-se que o corpus era suficiente para compreender “a lógica do grupo” (Minayo, 2010). Nesse ponto, haviam sido gravados treze depoimentos – nove de homens e quatro de mulheres – selecionados de forma intencional a partir dos encontros em prova, mas sem recorte regional prévio. Para garantir diversidade de trajetórias, priorizou-se contactar pessoas que se mostrassem disponíveis no intervalo entre uma maratona e outra. As mensagens, sempre acompanhadas da selfie feita no momento da aproximação, facilitaram a lembrança da interação e reforçaram a confiança ética estabelecida pelo TCLE.

Quadro 2 - Distribuição geográfica dos voluntários

Categorização	Cidade/Estado	Região do Brasil
<i>Voluntário 1</i>	Porto Alegre/RS	Sul
<i>Voluntário 2</i>	Manhuaçu/MG	Sudeste
<i>Voluntário 3</i>	Navegantes/SC	Sul
<i>Voluntário 4</i>	Niterói/RJ	Sudeste
<i>Voluntário 5</i>	Navegantes/SC	Sul
<i>Voluntário 6</i>	Papanduva/SC	Sul
<i>Voluntário 7</i>	São Paulo/SP	Sudeste
<i>Voluntário 8</i>	Belém/PA	Norte
<i>Voluntário 9</i>	Mogi Das Cruzes/SP	Sudeste
<i>Voluntário 10</i>	São Paulo/SP	Sudeste
<i>Voluntário 11</i>	Curitiba/PA	Sul
<i>Voluntário 12</i>	Carangola/MG	Sudeste

Fonte: Elaborada pelo autor.

As entrevistas ocorreram on-line, em salas do Google Meet, com gravação simultânea no *OBS Studio* para resguardar áudio e vídeo. A transcrição textual eliminou vícios de linguagem e repetições, mas manteve integralmente o conteúdo semântico dos depoimentos; as versões finais foram disponibilizadas aos participantes, garantindo transparência. Detalhes não captados pelo microfone – gestos, hesitações, entonações – foram anotados imediatamente no caderno de campo, de modo a preservar nuances que enriquecessem a análise ulterior.

Mesmo com a estratégia de aproximação validada no campo, nem todos os consentimentos iniciais se converteram em entrevista. O diário de bordo registra a inquietação diante de negativas inesperadas, sobretudo entre mulheres, possivelmente receosas da exposição em vídeo: “(...) me apresentei nas tendas de assessorias (...) Apesar de concordarem com a entrevista, imprevistos estão acontecendo. Parece haver receio ligado à possibilidade de a pessoa aparecer no vídeo.” (Excerto do caderno de campo, nov. 2024).

Para contornar essa barreira, divulguei o projeto em grupos de corrida nas redes sociais, salientando a opção de áudio sem imagem. A medida ampliou o leque de interessados e equilibrou a participação feminina, ainda que a relutância inicial confirme a importância de negociar formatos de registro sensíveis às preferências do interlocutor.

As narrativas revelaram tanto percursos lineares quanto trajetórias interrompidas por lesões ou desmotivação. O relato do Voluntário 4 evidencia a

oscilação entre afastamento e retorno, marcada por dor, superação e influência familiar:

Até que minha prima Vanusa (...) participei da maratona do Rio de Janeiro (...) Foi horrível (...) Quatro anos depois minha prima veio novamente (...) A segunda experiência foi pior (...) No quilômetro 30 (...) eu 'quebrei' (...) Mais uma vez, me afastei da corrida. (Voluntário 4, entrevista realizada em 19/04/2024).

Casos como esse reforçam a pertinência das seis dimensões motivacionais de Balbinotti (2004) — Saúde, Controle de Estresse, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer — já identificadas na observação participante. Ao mesmo tempo, confirmam a recomendação de Laville e Dionne (1999) e Minayo (2010) de que a entrevista deve ser interpretada à luz do contexto de sua produção, sempre triangulada com dados observacionais.

Concluídas as treze conversas, senti que a maratona metodológica chegava simbolicamente à zona de dispersão pós-linha de chegada. Não significou um término, mas a transição para o processamento analítico: a medalha recebida traduziu-se na riqueza de depoimentos que agora sustentam, junto aos registros de campo, a etapa interpretativa a ser apresentada nos capítulos seguintes.

5.4 Análise de conteúdo

Encerrado o trabalho de campo e devidamente organizado o material empírico (diários, registros audiovisuais, transcrições), iniciou-se a etapa de interpretação, comparável aos momentos em que o corredor, já fora da pista, revisita mentalmente cada quilômetro percorrido. O procedimento exigiu, num primeiro instante, a transcrição minuciosa das entrevistas. Embora diversas ferramentas tecnológicas prometam automatizar essa tarefa, a experiência demonstrou que sotaques regionais, sobreposições de fala e ruídos de fundo ainda desafiam os softwares disponíveis; a revisão manual foi inevitável – e benéfica, pois proporcionou a “impregnação pelo conteúdo”, condição fundamental para, como lembram Laville e Dionne (1999), transformar o aparente caos em leitura progressivamente mais sugestiva.

Optou-se pela análise de conteúdo, abordagem que permite “desmontar a estrutura e os elementos do conteúdo estudado para esclarecer suas diferentes características e extrair sua significação” (Laville; Dionne, 1999, p. 178). Entre suas

modalidades, a estratégia elegida foi a análise temática, entendida como busca sistemática de unidades de sentido – palavras, expressões, resumos – capazes de revelar núcleos de significação (Bardin, 2011, p. 105). A noção de tema orienta o recorte do texto até que este deixe de ser “leitura simples do real” e se converta em construção conceitual, conforme defendem Minayo (2010) e Castilho (2013, p. 37).

A prática envolveu sucessivas leituras exploratórias, cada qual ancorada na matriz teórico-empírica delineada ao longo do estudo. À medida que categorias emergiam, procedia-se ao recorte dos conteúdos, num movimento paralelo de ajuste entre quadro de referência e corpus – exatamente como indicam Lavee e Dionne (1999, p. 216) ao afirmarem que “os conteúdos sugerem novas categorias, que levam, por sua vez, a uma leitura mais profunda do discurso”.

Para conferir transparência, cada entrevista foi decomposta em categorias, subcategorias, códigos e frequência de ocorrência, lançadas em planilha analítica.

Quadro 3 - Identificação dos elementos de análise de conteúdo

Categoria	Subcategoria	Códigos	Freq.	Trechos de fala
Saúde Lazer Engajamento	<i>Movimento ao encontro do bem-estar físico e mental</i>	Saúde/Saudável	57X	Eu sempre busquei um estilo de vida saudável. Acho que é uma questão de coerência. Então, busco o equilíbrio da saúde por princípio. Ela melhora seu sono, melhora sua pele, melhora sua autoestima, seu humor.
		Competição sadia	16X	
	<i>Percepção prazer</i>	Paixão	14X	É colocar seu hobby na frente. É como fala, colocar seu hobby, seu lazer. Como parte importante da sua vida, a vida não é só trabalhar. Não é só o que eles estão imprimindo para a gente
Amor		14X		
	<i>Tempo livre</i>	Lazer	23X	Sair um pouco da frente da televisão, do celular, do computador, e permitir sentir que a vida não é só mais bonita do lado de fora. A gente passa muito tempo na frente de uma tela, seja virtual, celular, seja com trabalho, computador. A gente só se afastou das relações.
Pertencimento	<i>Participação</i>	Fui/sou Atleta/corredor	62X	Eu sempre fui envolvido com esportes. Sempre joguei vôlei, nadei e corri, praticando atletismo. Eu tenho uma equipe, a Toque Tim. Em julho, eu disse a eles que iria parar e retornar em dezembro. Mas mantenho contato com eles semanalmente. Estava num ciclo de maratona e aumentei um pouco mais a quilometragem.
Maratonistas				
Objetivos/desafio Facilitadores				
Desafios pessoais	<i>Falta de tempo</i>	trabalho	14X	O tempo dedicado ao trabalho interfere na sua maior ou menor participação na prática de treinos e, conseqüentemente, é um dos fatores dificultadores e desmotivacionais.
	<i>Falta de dinheiro</i>	Viagens	7X	E você pode juntar o dinheiro para fazer uma coisa mais longe de São Paulo.
	<i>Problemas pessoais e/ou familiares</i>	Depressão	14X	Temos, às vezes, falta de tempo, dependendo do que você escolhe. Você tem que fazer alguns longões, e treinar sozinho é complicado. Essa é minha maior dificuldade. No início, com a minha esposa, foi um pouco traumático, porque ela achava que eu estava meio que obsessivo. A gente fica meio obcecado com a corrida. Se eu te mostrar meu varal, só tem roupa de corrida. Minha esposa falou que eu precisava parar com isso.

Fonte: Elaborada pelo autor.

A categoria “Engajamento”, por exemplo, agregou subcategorias como movimento ao encontro do bem-estar físico-mental e percepção de prazer, codificadas por termos recorrentes (“saúde”, “paixão”, “amor”) e ilustradas por falas dos participantes. O mesmo processo se aplicou a “Pertencimento” – quando o corredor

se define como “atleta”, “maratonista”, ou menciona a equipe de que faz parte – e a “Desafios pessoais”, em que surgiram referências à falta de tempo, a restrições financeiras ou ao conflito familiar.

Todo o procedimento buscou, nas palavras de Minayo (2010), ultrapassar o senso comum e a leitura instantânea do real, exigindo vigilância crítica e disposição para aceitar hipóteses provisórias. Ao final dessa exploração, os recortes estruturados permitiram reunir em um mesmo painel as dimensões motivacionais propostas por Balbinotti (2004) (Saúde, Controle de Estresse, Sociabilidade, Competitividade, Estética, Prazer) e os temas emergentes das narrativas, conferindo-lhes densidade interpretativa.

Nesse ponto, a advertência de Laville e Dionne (1999, p. 219) foi decisiva: estudos exploratórios em domínios pouco conhecidos prescindem de hipóteses rígidas; exigem, antes, interação contínua entre reflexão, observação e interpretação. Assim, a construção de sentido avançou como corrida de revezamento entre teoria e dados, cada volta refinando a capacidade de explicar por que mulheres e homens 50+ persistem na maratona apesar dos obstáculos – e como conferem a essa prática significados de saúde, lazer e identidade.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1 Maratona e seu percurso mágico

À medida que se criam capítulos nas páginas deste trabalho, pretende-se, à semelhança do planejamento de uma prova de 42 km, desenhar um roteiro que organize a investigação sem impedir que surpresas surjam pelo caminho. A maratona, lembra Dallari (2009), nunca é mero itinerário linear: múltiplos fatores entram em cena e a combinação de possibilidades é imprevisível. O mesmo ocorreu com os dados aqui reunidos. Ao retomá-los, percebo que cada quilômetro analítico exige olhar atento, fôlego interpretativo e disposição para voltar a pontos já percorridos, tal como o corredor que, enquanto avança, revive os trechos vencidos para reconfigurar sua estratégia. Conforme tal espírito, apresento as descobertas, dialogando continuamente com a literatura e com as vozes dos próprios corredores veteranos, sem fragmentar a narrativa em subtópicos.

A percepção desse percurso mágico surpreendeu minha autonomia de fala etimológica, revelando nuances de sentimentos nessa trajetória de corredores veteranos. As percepções compartilhadas por maratonistas com mais de cinquenta anos se conectam intimamente às reflexões de Falcão e Uvinha (2019), que descrevem o ato de correr como um enfrentamento do esforço físico e, sobretudo, como um processo de superação de barreiras psicológicas. Quando acompanhei esses relatos, ficou evidente a metáfora da corrida como um símbolo da própria vida — uma jornada de autoconhecimento, resiliência e reinvenção. Muitos desses entrevistados expressam com orgulho conquistas impressionantes que revelam mais do que simples números: refletem uma trajetória pessoal marcada por desafios vencidos e limites ultrapassados.

Um exemplo emblemático surgiu em uma das entrevistas, em que um senhor compartilhou ter iniciado na corrida aos 50 anos. Hoje, às vésperas dos 70, ele acumula a notável marca de 68 maratonas concluídas. Assim ele descreveu: “(...) com a que eu fiz semana passada, estou completando 68, não incluindo as meias maratonas e nem um Ironman que fiz em 2022.” (Voluntário 1, entrevista realizada em 01/09/2024). Tal feito ilustra perfeitamente os “degraus de superação” que se impõem ao longo da jornada, indicando que, para muitos desses corredores, realizar uma

maratona, transcende a dimensão física e confirma uma metáfora contínua de crescimento e descoberta (quebra de barreiras psicológicas).

As declarações dos participantes expõem diversas razões que sustentam sua permanência no universo das maratonas — laços de amizade, superação de desafios, alcance de metas pessoais, influência sobre terceiros, melhora da saúde, sensação de dependência positiva, oportunidade de viagens, entre outras. Motivações análogas já foram registradas por Oliveira (2016) nas assessorias de corrida, reforçando o significado atribuído à prática. O Voluntário 13 ilustra esse panorama: “Em 2014, após uma pausa, busquei suporte com assessoria esportiva” (Entrevista de 30/12/2024). Ele prossegue: “Antes de completar a centésima maratona, vou treinar com a sua camiseta, vou treinar com a sua assessoria”, enfatizando que a assessoria se converte em vínculo afetivo que ultrapassa a relação estritamente comercial. O corredor conclui: “Você foi muito importante quando eu precisava de apoio”.

Esse suporte abrange mais do que a prescrição fisiológica de um programa de treinamento para maratona; contempla, igualmente, demandas emocionais e sociais reveladas nas narrativas dos participantes, compondo significados culturais do lazer e configurando interesses coletivos (Melo, 2004).

Desde o início, ficou claro que o relógio, para essa população, exerce papel ambíguo. Os depoimentos indicam que o tempo cronológico é menos tirano do que seria em idade mais jovem; ele se converte em espaço de usufruto, corroborando a proposição de Gomes (2008) de que o lazer se define pelo viver pleno do momento.

(...) pra minha surpresa eu larguei às dez da noite na última onda. Eu sou igual tartaruga, eu sou lenta. (...) Eu cheguei em Versailles à 01 da manhã e ainda estava cheio de gente lá incentivando. Na volta eu passei em frente à Torre Eiffel às 3 da manhã e ainda tinha gente lá e não era pouco. (Voluntário 7, entrevista realizada em 17/10/2024).

Não se trata de chegar rápido, mas de prolongar a experiência — compreensão que Balbinotti (2004) associa à dimensão motivacional do prazer, fortalecida no avançar da idade. O mesmo sentido emerge quando outro corredor confessa:

(...) tirei ela de “onda”, de brincadeira. Fiz entre 4:59h, foi só correndo, brincando e tal, assim curtindo. Aliás, foi a maratona mais divertida de todas. Nunca me diverti tanto. Se eu soubesse tinha feito lentamente todas as outras. Esse negócio de correr maratona rápida dá muito trabalho, você tensiona para #####, você acaba não curtindo a prova. (Voluntário 13, entrevista realizada em 16/10/2024).

Aqui, o tempo “lento” sinaliza liberdade: correr devagar transforma a prova em festa, desmontando a equação maratona-igual-performance e aproximando-a daquilo que Gutierrez (2001) chama de “prazer culturalmente partilhado”, base do lazer.

A palavra prazer reaparece com frequência surpreendente, ecoando o achado de Oliveira (2016, p. 84) de que “pensar o lazer sem prazer não é possível”. “(...) Eu falei, gente, isso aqui é outro mundo. Isso aqui é saúde, isso aqui é uma coisa maravilhosa” (Voluntário 2, entrevista realizada em 17/08/2024). E mais adiante: “(...) é uma coisa muito gostosa quando você corta a linha de chegada. Não tem coisa melhor; é como acertar na loteria esportiva, é algo maravilhoso” (mesmo voluntário). O léxico afetivo confirma o argumento de Falcão e Uvinha (2019) de que a maratona opera como metáfora existencial em que se combinam esforço, êxtase e autoconhecimento. Segundo Gutierrez (2001, p. 15), estamos falando do modo de vida característico de um conjunto de indivíduos, que “pode ser compreendido como padrões de comportamento e os hábitos sociais de uma comunidade”.

Ainda assim, prazer não se opõe a disciplina; antes, articula-se a ela. Os treinos descritos pelos participantes indicam que o estilo de vida ativo exigido pela maratona transforma rotinas e redefine prioridades, cumprindo o preceito do envelhecimento ativo (OMS) discutido por Lepers e Cattagni (2012).

(...) Eu tenho uma equipe, a Toque Tim. Em julho, eu disse a eles que iria parar e retornar em dezembro. Mas mantenho contato com eles semanalmente. Estava num ciclo de maratona e aumentei um pouco mais a quilometragem. Minha média está bem baixa, entre 20 e 30 km por semana. Só agora aumentou porque tive que fazer 35 km depois de fazer 25 km, por causa da maratona. Este ano, tirei o pé por causa do Desafio 366. Este é um ano atípico, pois corro todos os dias. Se eu tiver que correr 1 km, corro 1 km e volto, porque não dá tempo. Para não me machucar, depois dessa meta, corro 1 km por dia, 5 km durante a semana e 10 a 20 km nos finais de semana. A média tem sido essa, entre 20 e 30 km, para não me machucar. (Voluntário 9, entrevista realizada em 15/11/2024).

Outro complementa:

Agora, olha só o que eu vou te falar: Olha só isso. De segunda a sexta-feira, eu começo a treinar às 5:30 da manhã. Segunda, quarta e sexta, vou para a academia das 5:30 às 6:30 da manhã. (...). Terça e quinta, faço treinamento de corrida de longa distância na escola de Educação Física com um treinador que participo lá. Ou seja, de manhã, eu aproveito bem o meu tempo, e no final de semana, sábado e domingo, eu tiro para o longão e participo de competições. Essa é a minha vida. Se me perguntar como eu ligo a minha vida ao esporte, eu diria que principalmente pelo fator de qualidade de vida, como falei no início. (Voluntário 8, entrevista realizada em 11/11/2024).

Nesses relatos, saúde e prazer não competem; fundem-se num cotidiano que alterna academia, pista e descanso, alinhando-se às seis dimensões motivacionais de Balbinotti (2004), sobretudo saúde, prazer e sociabilidade.

A sociabilidade, por sinal, permeia todo o percurso. Muitos afirmam sentir-se parte de uma “tribo” que oferece apoio emocional e logístico; desconhecidos nas ruas se tornam companheiros de jornada, confirmando a “comunidade solidária” descrita por Griebler (2019) em estudos sobre corridas de rua. Esse apoio é decisivo quando o corpo ameaça falhar:

Às vezes, as pessoas se cobram muito por resultados, mas para mim foi o contrário. Foi tipo: Eu posso tentar. Se eu conseguir, vai ser muito bom. Mas se eu não conseguir, o mundo não vai acabar por causa disso. Amanhã posso treinar de novo... (Voluntário 10, entrevista realizada em 23/11/2024).

A fala ecoa a ideia de Murakami (2010) — citada na revisão — de que se corre para “viver a vida ao máximo”, não para prolongá-la a qualquer custo. Do mesmo modo, pode-se fazer a identificação desses corredores, sugerido por Hall (2014), contrapondo a fala de identidade como algo acabado, uma vez que é formada ao longo do tempo e exige algo do imaginário ou do fantasiado, que está em processo de formação, uma vez que esses intrépidos corredores buscam se preencher de algo exterior para se satisfazerem de símbolos imaginados:

A identidade surge não tanto da plenitude da identidade que já está dentro de nós como indivíduos, mas de uma falta de inteireza que é preenchida a partir do nosso exterior, pelas formas através das quais nós imaginamos ser vistos por outros. Psicanaliticamente, nós continuamos buscando a identidade e construindo biografias que tecem as diferentes partes de nosso “eus” divididos numa unidade porque procuramos recapturar esse prazer fantasiado de plenitude. (Hall, 2014, p. 24-25).

Muito além de se identificar com esse processo, as experiências são percebidas de forma natural em um ambiente ao ar livre. Rosa (2013) descreve que, além dos benefícios fisiológicos, a corrida de rua oferece outras vantagens: não exige equipamentos específicos - embora o mercado ofereça uma infinidade de produtos para os corredores - e pode ser praticada em praticamente todos os locais, como parques, estradas, ruas e praias. Mesmo que exija o treinamento de determinadas técnicas, a corrida é um gesto motor natural executado pelo ser humano desde os primórdios. Essas características foram bem destacadas em uma das entrevistas:

Eu acho que a corrida é um esporte muito inclusivo. A corrida não tem essa coisa de que o gordo não pode correr, o velho não pode correr. Todo mundo pode correr, dentro de certos limites. É inclusivo no sentido de ser mais fácil de praticar. Em teoria, basta ter um par de tênis. Você não precisa correr numa esteira, pode correr na rua, em qualquer lugar, até mesmo em um parque, mas também nas ruas ao redor da sua casa. (Voluntário 10, realizada em 23/11/2024).

A capacidade de se expressar livremente através de atividades como a corrida em ambientes naturais é uma característica marcante desse movimento corporal. Essa adaptabilidade permite que o corpo do maratonista desenvolva, descubra e encontre uma vasta gama de espaços, desde trilhas e montanhas, ampliando suas possibilidades de realização. Isso ajuda a entender as diversas formas de praticar essas atividades na natureza, explorando suas variações. Castilho (2013, p. 42) descreve os corredores e corredoras como entusiastas a procura de lazer na natureza, pois essas atividades, como por exemplo uma corrida de aventura ou ultramaratona, “possuem uma relação direta com o sentimento de aventura, desafio, competição e adrenalina” e, ao mesmo tempo, pode se caracterizar por uma “busca mais harmônica com o meio natural”, ou mesmo, “busca por contemplação.”

No entrelaçamento desses elementos — tempo vivido, prazer partilhado, disciplina cotidiana e rede de pertencimento — revela-se o sentido mais profundo do engajamento analisado. Para os maratonistas 50+, a corrida não é fuga nostálgica da juventude nem demonstração heroica de resistência: é prática de autoconstrução integrada aos ciclos da vida. Envelhecer, nesses termos, não significa reduzir expectativas, mas negociar novos ritmos e metas, “valorizando o percurso tanto quanto a linha de chegada”, parafraseando a máxima olímpica de Coubertin. Assim, a maratona transforma-se em ritual contemporâneo de lazer e saúde, cujos 42,195 km simbolizam a travessia de limites biológicos e culturais — travessia que, ao contrário do que parece, não se esgota no pórtico final, mas se reativa a cada treino e a cada relato partilhado sobre o caminho percorrido.

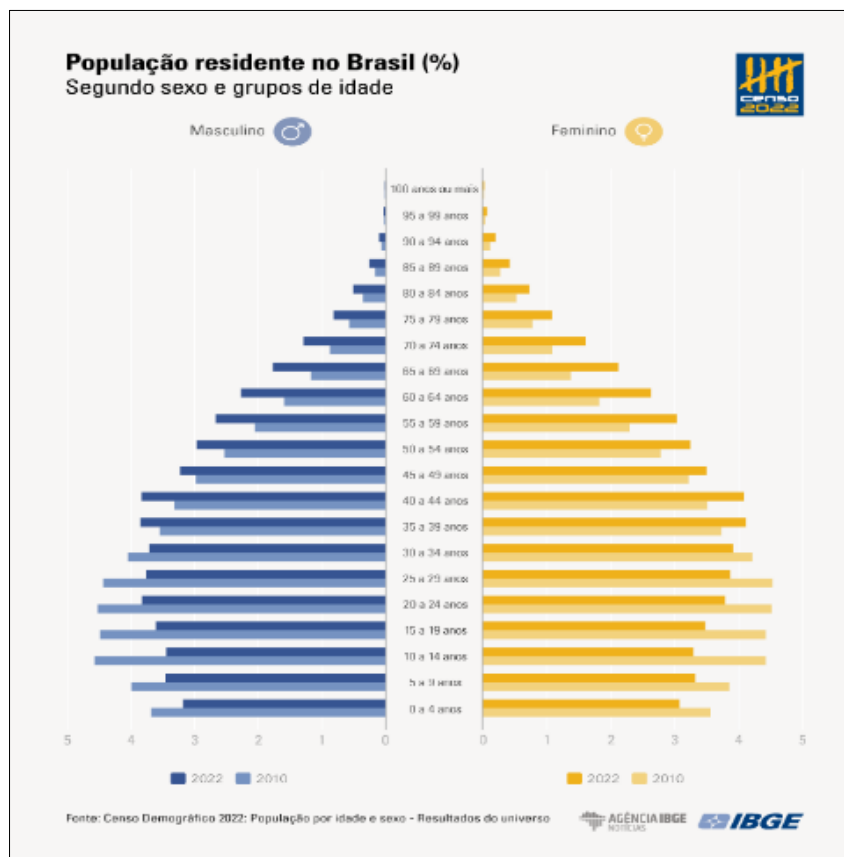
6.2 Envelhecimento ativo: “engajamento produtivo”

Quando o Voluntário 3 se apresenta dizendo “(...) porque sou um idoso. Idoso não! Eu sou um velho. O velho gosta de aparecer. Ele é competitivo. Me sinto útil. (...) Por isso corro na academia e sou referência (...)” (Entrevista realizada em 11/11/2024), ele sintetiza em poucas linhas uma realidade que a gerontologia tem

sublinhado há décadas: envelhecer não significa tornar-se invisível, mas disputar visibilidade em uma sociedade que ainda associa velhice a declínio. Uchôa, Firmo e Lima-Costa (2002) demonstraram que o olhar social sobre o idoso permanece carregado de negativismo e tende a homogeneizar experiências; contudo, quando escutamos os próprios sujeitos, surge uma narrativa de potência e heterogeneidade. A fala do corredor, longe de um simples desejo narcisista, revela a busca de reconhecimento social e se alinha ao que Rowe e Kahn (1987) denominaram “engajamento produtivo” — um dos três pilares do envelhecimento bem-sucedido, ao lado da baixa probabilidade de doença e da manutenção da função física.

O cenário demográfico oferece fundamento a essa autopromoção identitária. Segundo o censo do IBGE (2022), gráfico abaixo, a população brasileira com 65 anos ou mais cresceu 57,4 % em apenas doze anos, e a projeção de que chegaremos a 37,8 % de idosos em 2070 impõe redimensionar políticas públicas de saúde, lazer e mobilidade (Siqueira; Botelho; Coelho, 2002). Debert (1999) recorda que, na virada para o século XX, a velhice passou a ser concebida como fase de decadência e “ausência de papéis”. Mais de cem anos depois, os maratonistas desta pesquisa demonstram a falência desse paradigma: eles fabricam novos papéis – corredor, mentor, referência – e reocupam o espaço público pelas passadas firmes no asfalto.

Gráfico 3 - A pirâmide etária brasileira vem sofrendo modificações (%)



Fonte: IBGE, 2022

O relato do Voluntário 10 aprofunda essa ressignificação do tempo cronológico: “Às vezes você está em movimento e não se lembra da sua idade. De repente, você pensa: ‘nossa, tenho 59 anos, que horror’. Mas não é uma coisa sofrida. Acho que é bacana, realmente faz a gente esquecer um pouco a questão da idade” (Entrevista realizada em 23/11/2024). Nesse percurso de movimento, Cronos cede lugar a Kairós; o relógio biológico deixa de marcar urgência e passa a medir usufruto, ao modo como Gomes (2008) descreve o tempo de lazer: aquele “vivido no momento”, no qual o prazer deriva de experimentar o instante em plenitude.

O Voluntário 7 corrobora a mesma ideia pregressa: “Eu gostaria de dizer que me sinto com 30 anos, mas tenho 52. Olho no espelho e vejo o rosto de 52. Mais plena, mais realizada, mais segura de mim, com uma paz de espírito que não tinha com 20 ou 30. A atividade física me dá isso.” (Entrevista realizada em 17/10/2024). Essa ressignificação do tempo cronológico, evidenciada pelos relatos dos voluntários, demonstra como a percepção do envelhecimento pode ser transformada pela

experiência subjetiva e pela prática de atividades que promovem bem-estar. Por intermédio do movimento e do lazer, o tempo deixa de ser um marcador rígido de idade e se torna uma dimensão fluida, em que o prazer e a realização pessoal ganham protagonismo. Assim, a idade cronológica perde sua centralidade, dando lugar a uma vivência mais plena e satisfatória do presente. Balbinotti (2004) já identificara essa transição nas motivações de veteranos, para quem “prazer” e “sociabilidade” sobrepujam “competitividade”.

Todavia, prazer não se dissocia de disciplina. Os depoimentos confirmam que a maratona exige rotina planejada e autogestão da saúde, compatíveis com a noção de “capacidade funcional” da OMS (2002). O Voluntário 9 descreve: “(...) Corro todos os dias, nem que seja 1 km (...); a média tem sido 20 a 30 km por semana para não me machucar”. Já o Voluntário 8 detalha: “(...) De segunda à sexta começo a treinar às 5h30; terça e quinta faço treino de longa distância; sábado e domingo tiro para o longão” (Entrevista realizada em 11/11/2024). Esses hábitos reiteram achados de Lepers e Cattagni (2012): corredores masters adaptam volume e intensidade para preservar integridade física, demonstrando autocuidado sofisticado. Tal ajuste refuta o senso comum de que maratona seria intrinsecamente não saudável e aproxima-se do conceito de “atividade física segura” recomendado pelos *guidelines* internacionais.

Nas entrevistas, felicidade e pertencimento emergem como indicadores adicionais de envelhecimento ativo. Os Voluntários 7 e 10 falam em bem-estar e libertação de limites cronológicos: “(...) me sinto mais plena e mais feliz hoje, com 52, do que quando tinha 32... me deixa sem correr para ver o que vai acontecer.” (Voluntário 7, entrevista realizada em 23/11/2024), “(...) às vezes, você está em movimento e não se lembra da sua idade. (...) Se eu quiser, corro uma maratona (...) A corrida me deu uma lição de não me limitar tanto.” (Voluntário 10, entrevista realizada em 23/11/2024).

Como mostram os depoimentos, o envolvimento em atividades físicas contribui significativamente para uma visão mais positiva da idade, permitindo que os maratonistas se sintam mais realizados, plenos e capazes. Esses novos hábitos, entre eles e a corrida, melhoram a saúde física, assim como promovem um bem-estar emocional, proporcionando uma sensação de juventude e vitalidade que desafia as expectativas tradicionais sobre o envelhecimento.

Essas narrativas trazem à tona a ideia de *agency* — capacidade de agir —, mostrando que a maratona é um dispositivo de autorrealização e desafia o “medo

paralisante” de situações novas. Diederiche e d’Alencar (2014) argumenta que exemplos de autocuidado ativo, como o dos maratonistas, não apenas ampliam a expectativa de vida saudável do próprio corredor, mas “perspectivam aos jovens” um projeto de longevidade pautado em autonomia e qualidade de vida.

Os maratonistas mais experientes tornam-se um exemplo inspirador para as gerações mais jovens, demonstrando que envelhecer não precisa ser sinônimo de limitações. Eles desafiam convenções ao se manterem ativos, promovendo a ideia de que a longevidade pode ser vivida com qualidade, saúde e entusiasmo. Como ressaltado por Diederiche e d’Alencar (2014), essas vivências são ferramentas de mudança que impulsionam os jovens a planejarem seu futuro com uma perspectiva de bem-estar físico e emocional, reforçando a importância do autocuidado desde cedo. Essa vivência esteve presente em um diálogo emocionado de um Voluntário, sobretudo quando ele ratifica a importância do que foi esse momento na sua vida, procurando repassá-lo para os seus filhos.

Eu gostava muito de acompanhar atividades esportivas, mas eu não praticava nenhum esporte porque eu era ruim em todos e aí pensei: vou começar a correr para participar de algum esporte. Então, por influência do meu irmão, eu comecei a correr no final dos anos 1980. Eu quero tirar uma foto dessas com meu filho, mas com roupa de corrida. Então falei com meus filhos, vamos correr? Meus dois filhos são maratonistas. Vamos correr uma maratona juntos quando eu fizer 60 anos? (Voluntário 11, entrevista realizada em 16/10/2024).

Tratar a velhice apenas pelo prisma biológico, alerta Caldas (2002), significa ignorar diferenças de gênero, classe e trajetória. As falas aqui transcritas mostram que envelhecer correndo implica renegociar identidades, redesenhar rotinas e ressignificar o corpo – passos que cada indivíduo cumpre à própria maneira. Como nas passagens finais de uma prova extenuante, cada depoimento aponta para a mesma linha de chegada simbólica: provar, antes de tudo para si, que os limites podem ser empurrados um pouco mais adiante. E assim, como conclui o Voluntário 3, “[o velho] gosta de aparecer” não porque deseje aplauso fácil, mas porque reafirma, quilômetro após quilômetro, que a velhice também é lugar de protagonismo, prazer e potência.

6.3 Virtude de correr uma maratona⁴

Correr 42 km e 195 m, lembram os corredores desta pesquisa, não é apenas atravessar uma distância: é assumir um “projeto de vida” permeado por desafio, superação e significado coletivo.

Eu tenho um ditado que eu falo que eu não sei se isso está escrito em algum lugar, mas se não está, é um ditado meu: ‘A corrida, mais do que te põe de pé, ela te põe de pé e em movimento’. (...) a maratona principalmente, são um projeto de vida. É um desafio permeado por superação que ensina muita coisa pra gente, né? (Voluntário 13, entrevista realizada em 30/12/2024).

A fala ilustra o ponto em que os caminhos individuais se imbricam com valores socialmente partilhados: perseverança, resiliência, exemplo. Não por acaso, Sarajlić (2018) pergunta se completar uma maratona pode ser considerado virtude; para ele seria, no máximo, uma virtude “autorreferente”, isto é, voltada ao benefício exclusivo de quem corre. O percurso etnográfico, porém, aproxima-se da crítica de Gozzano (2019): ao tornar visível a força de vontade necessária para “vencer a parede” dos 30-35 km, o maratonista oferece modelo inspirador e, portanto, valor social.

A virtude não reside apenas no êxito final, mas no compromisso persistente que distingue quem permanece ativo em idade avançada dos que abandonam a corrida ao envelhecer. “Tem pessoas que começam a correr mais velhas e pessoas que deixam de correr porque ficaram velhas. Eu estou no grupo de pessoas que não pararam de correr.” A afirmação, recolhida no mesmo depoimento, traduz o ethos de continuidade que a literatura, sobre motivação — especialmente a dimensão “prazer-sociabilidade” descrita por Balbinotti (2004) —, atribui às faixas etárias superiores.

Esse ciclo de abnegação e recompensa aparece também no relato do Voluntário 1 (03/09/2024), que descreve a ambivalência afetiva típica da prova: “Depois da massagem, me levantei (...) Eu chorava de emoção e dizia: ‘Nunca mais vou fazer isso na minha vida’. (...) Essa sensação durou até quarta-feira. Depois, já estava pensando na próxima maratona.” Tal oscilação confirma a análise de Dallari (2009) sobre a maratona enquanto rito contemporâneo em que dor e êxtase coexistem e se reforçam mutuamente, configurando aprendizado moral. Ao revisitar essas

⁴ Do original: *The virtue of running a Marathon*. Gozzano, (2019). *A virtude de correr uma Maratona*. Análise do artigo de Sarajlic, E. (2018) “Is Running a Marathon a Virtue?”. *Correr uma Maratona é uma virtude?*

experiências, reforça-se o argumento de que, mesmo sendo exercício solitário, a maratona constitui-se como “o esporte individual mais coletivo que existe”; elo invisível que agrega milhares de corredores, voluntários e espectadores num mesmo horizonte de sentido.

A etnografia dos eventos corrobora essa tessitura social. Nas feiras de kit, descritas em diário de campo, palcos, barracas e estandes convertem o ato de retirar o número de peito em festa comunitária, replicando “atividades motivadas pelo encontro”, dimensão que Melo (2004) associa ao cerne lúdico do lazer. Ali o corredor anônimo cruza com ídolos de elite ou influenciadores digitais, como ocorreu com o encontro fortuito entre o pesquisador, o “tio Maicon” e o recordista Nilson Lima em Pomerode (27/10/2024), ou com a reaproximação de um velho companheiro de provas na Maratona de Niterói (01/09/2024). Esses reencontros, aparentemente aleatórios, alimentam o capital simbólico da prova, fortalecem redes de apoio e funcionam como dispositivo de (re)motivação para novas inscrições, perpetuando o ciclo descrito pelo Voluntário 1.

A literatura de filosofia moral sugere que virtudes ganham relevo quando transcendem o eu e produzem externalidades positivas. É exatamente o que se observa nesses corredores veteranos: ao insistirem no treinamento diário, ao compartilharem estratégias nos grupos de WhatsApp, ou simplesmente, ao serem vistos cruzando a linha de chegada aos 50, 60, 70 anos, eles performam uma pedagogia pública de envelhecimento ativo. Não surpreende, pois, que um participante sublinhe esse papel exemplar: “Eu treino porque sou referência, também, por ajudar os outros.” Virtude e visibilidade articulam-se aqui como duas faces da mesma medalha, contrariando a suspeita de que se trate de feito estritamente autorreferencial.

A virtude de percorrer o caminho rumo à maratona começa muito antes do primeiro quilômetro. “Aquele dia” — o dia da prova — é, na verdade, a celebração de meses, até anos de dedicação, seja ela para a primeira ou para a décima maratona. Na largada, você sente a vibração do ambiente, a energia pulsante dos corredores e os aplausos que ecoam como incentivo. A adrenalina está à flor da pele.

Mas a verdadeira virtude pode anteceder esse momento: no esforço silencioso dos treinos, nas madrugadas em que foi preciso vencer o cansaço, na disciplina que se manteve firme apesar das exigências do cotidiano. Cada passo dado nesse percurso revela mais que preparo físico. Esses elementos não se mostraram como

obstáculos reais para que nossos corredores seguissem rumo à consagração. Pelo contrário, a consciência adquirida ao longo do processo, revela o entendimento profundo do caminho percorrido, das barreiras superadas e dos frutos que ainda estão por vir. Essa percepção é fortalecida por Varella (2015), que enxerga na corrida não apenas um exercício físico, mas uma poderosa ferramenta de mudança de hábitos e reconstrução de identidade.

Os relatos obtidos evidenciam que a prática da corrida pode constituir um ponto de inflexão na trajetória de indivíduos submetidos a contextos de vulnerabilidade emocional. O depoimento do Voluntário 6, colhido em 22/11/2024, é emblemático: “Quando veio a pandemia, voltei a beber demais e isso me preocupava muito. Conheci um cara que era ex-alcoólatra e que corria muito também. Esse cara me arrastou para as corridas mais longas.” Esse testemunho demonstra que o ato de correr funciona como catalisador de processos transformativos, ao mesmo tempo em que favorece benefícios à saúde física e oferece suporte emocional e motivacional suficiente para a ruptura de padrões comportamentais nocivos.

Laville e Dionne (1999) lembram que a análise de fenômenos humanos requer atenção simultânea às emoções e ao rigor técnico. O percurso desta investigação confirma a advertência: as descrições sensíveis dos eventos — “multidão se deslocando sozinha ou acompanhada, sorriso nos lábios, abraços, encontros” — revelam um tecido comunitário que nenhuma métrica de pace ou $\text{VO}_2 \text{ max}$ capturaria. A virtude, portanto, não se esgota no ato de correr 42 km, mas se manifesta na capacidade de transformar treino, prova e bastidores em espaços de sentido partilhado, em que cada chegada renova o desejo de alinhar novamente na largada — “depois que você se acostuma, não para mais”.

Em síntese, a maratona emerge como virtude relacional: exige força de vontade individual, mas produz dividendos coletivos ao difundir modelos de autocuidado, perseverança e solidariedade. Aceitar a continuidade desse processo, evitando encerrá-lo em conclusões precipitadas, significa reconhecer que o valor social da corrida reside justamente em sua permanente abertura a novas histórias, encontros e interpretações — tal como a porta simbólica que se abre a cada expo, a cada “onda” de largada, a cada reencontro casual que o percurso brinda aos que se mantêm “de pé e em movimento”.

6.4 Sei o que você fez no último final de semana

Na semana da corrida ele deu para trás. Mas eu fui lá e realizei a maratona. Foi um desafio. (Voluntário 5, entrevista realizada em 11/11/2024).

Na maratona em si o significado para mim assim, cara, é: desafio. Me desafio a correr e treinar, eu vou me preparar para aquilo. Aquela satisfação de você quando termina olhar e ver que tudo o que você fez foi compensado. (Voluntário 5, entrevista realizada em 11/11/2024).

Há momentos que marcam uma trajetória, seja por pequenos incidentes ou por episódios decisivos que a redirecionam. Relendo as transcrições das entrevistas e escutando atentamente as histórias partilhadas, uma palavra sobressai com força singular: desafio. Tal ênfase não surpreende se considerarmos que, ao discutir a virtude vinculada à força de vontade, chegamos, inevitavelmente, ao binômio vontade–superação. Cada maratona transcende o mero ato de cobrir 42 km; ela constitui um confronto interno permanente, teste simultâneo de resistência física e resiliência psíquica, convite ininterrupto à autotransformação. É essa essência que procuramos iluminar ao longo destas páginas, aproximando-nos, por extensão, da própria jornada dos maratonistas entrevistados.

A literatura corrobora essa perspectiva. Oliveira (2016, p. 74), mostra que as falas de corredores convergem para a lógica de traçar metas e cumpri-las: “vencer limites corporais, concluir provas, diminuir tempos ou evitar a autossabotagem (*sic*) que ameaça a preparação”. No universo da maratona, omitir treinos raramente resulta em conquista. Some-se a isso outro vetor recorrente nas entrevistas: o convite ou incentivo de terceiros — amigos, familiares, colegas de assessoria — que impulsiona a primeira inscrição e cimenta o compromisso subsequente. Assim, desafio individual e estímulo coletivo entrelaçam-se, produzindo o ciclo virtuoso que sustenta a permanência desses corredores na longa distância.

Se na maratona a tenacidade individual é condição necessária, o impulso inicial costuma emergir de incentivos externos — convites fortuitos, pactos familiares, desafios lançados em tom de brincadeira — que convertem a intenção difusa em compromisso concreto. Os depoimentos a seguir ilustram como esse “empurrão” social abre caminho para a sequência de metas progressivas descrita por Stapassoli

(2002) e observada nesta pesquisa, transformando trajetos cotidianos em projetos de longa distância:

(...) um dia, saí para fazer uma caminhada e, nessa caminhada, comecei a trotar. Depois desse dia, voltei algumas vezes e achei que era hora de tentar fazer os primeiros 5 km. Acho que é o desejo de todo corredor. Depois disso, comecei a participar de provas. Vieram as provas de 10 km, e fui aumentando a distância, me preparando para provas maiores. Tive a oportunidade de passar pelos 15, 16, 18 e 21 km. Até que minha prima Vanusa, lá de Natal, começou a me incentivar a fazer maratonas. Então, participei da maratona do Rio de Janeiro; me incentivou a preparar para fazermos a prova juntos. (Voluntário 4, entrevista realizada em 19/09/2024);

(...) olha, se eu te contar, você vai rir, porque foi ridículo. Eu já tinha feito várias meias maratonas, meu corpo estava bem acostumado com isso. Achei que esse era o meu limite. Nunca tinha pensado em fazer uma maratona. Um dia, minha mãe telefonou meio preocupada, e perguntou: 'Você vai fazer uma maratona?' Eu respondi: 'Quem te falou isso?' Ela disse que foi um primo. Eu perguntei: 'Por que ele disse isso?' Ela respondeu: 'Porque vocês dois vão fazer a maratona de Paris.' Eu fiquei surpresa e disse que não sabia de nada. Liguei para ele e perguntei: 'Você está louco? Está pensando em fazer a maratona de Paris e você acha que eu vou? Eu disse a ele que não sabia se conseguiria, mas não fechei a porta para essa oportunidade. Ele me apresentou a um amigo dele, um professor de educação física que tinha uma assessoria, e ele começou a me orientar. Fiz a inscrição e embarquei nessa aventura. O mais irônico é que meu primo machucou o joelho e não foi. Acabei indo sozinha, mas embarquei nessa aventura. (Voluntário 10, entrevista realizada em 23/11/2024).

A “aventura” aceita converte-se rapidamente em desafio estruturante: ao vencer sucessivas barreiras, o corredor maduro transforma-se em referência e amplia seu capital simbólico. Gozzano (2019) observa que maratonistas desempenham um papel exemplar, pois demonstram, na prática, a possibilidade de ultrapassar limites corporais que muitos julgam intransponíveis. Esse reconhecimento social contrasta com a aparência de proeza instantânea – um fim de semana, uma linha de chegada – ocultando anos de habituação à corrida por parte desses cinquentões. Para sustentar o compromisso sem cair na “autossabotagem”, eles precisam conciliar longos ciclos de treinamento com exigências profissionais e familiares, sobretudo aqueles ainda não aposentados. A gestão do tempo envolve negociações domésticas, rearranjos de rotinas e busca ativa de apoio, como evidencia o depoimento a seguir, que sublinha a importância das redes afetivas na manutenção do projeto esportivo:

(...) eu ampliei bastante meu círculo de amigos. Amigos de verdade, sabe? Alguns pararam de correr, mas a amizade continuou. Temos uma amizade forte, viajamos juntos com as esposas, fazemos churrascos. Esse leque de

amizades foi maravilhoso. Em casa, demorou muito tempo para eu ter isso. Corria 20 km e ainda tinha que ir à feira no domingo e fazer um monte de coisas. No domingo à tarde tinha que ir ao shopping obrigada, era muito difícil. Hoje não, hoje eu tenho apoio nas minhas rotinas. Às vezes tenho apoio para descansar e dormir. Foi muito difícil, até para minha companheira. Ela só começou a entender quando começou a fazer hidroginástica e pilates. Eu posso lhe falar que foi nos últimos quatro anos que eu adquiri isso. Antes era pauleira mesmo, tinha que me redobrar em tudo mesmo. (Voluntário 9, entrevista realizada em 15/11/2024).

A fala do Voluntário 9 evidencia que a persistência na longa distância não se assenta apenas na disciplina individual: ela é alimentada por laços de amizade que funcionam como rede de apoio simbólico e logístico. Esse dado empírico coincide com os resultados de Gonçalves (2011), cujo estudo mostra que, entre corredores com muitos anos de prática, a sociabilidade constitui elemento decisivo para a continuidade — encontros iniciados no treino se prolongam em viagens, celebrações e projetos partilhados, reforçando a convicção de que “correr foi a escolha certa”. Essa dimensão relacional expande o repertório de motivações mapeado por Dumazedier (1979), Gomes (2008) e Melo (2004): ao lado do exercício físico, emergem interesses turísticos, culturais e gastronômicos que convertem cada maratona em experiência de lazer multifacetada.

Tal ampliação se torna ainda mais clara quando os entrevistados tentam contagiar o pesquisador com convites detalhados — roteiros, atrativos da cidade, promessas de degustação local — reforçando o caráter coletivo da aventura. A necessidade de deslocar-se é quase estrutural: como a maioria das maratonas se realiza uma única vez por ano em cada sede, quem deseja acumular provas precisa viajar com frequência, transformando-se, de fato, em turista esportivo. Isso explica por que corredores veteranos, a exemplo do recordista Nilson Lima, colecionam provas em diversas regiões do país e no exterior.

Viajar torna-se, assim, razão expressiva do engajamento, como sugere o Voluntário 1, para quem o destino vale tanto quanto o desafio cronométrico. Ele relata:

(...) Sou muito sonhador. A corrida me proporcionou conhecer o mundo inteiro. Para qualquer lugar que eu vou, aproveito para fazer turismo e correr. Por exemplo, em 2019, minha filha estava fazendo um intercâmbio acadêmico em Madrid, e minha esposa queria ir vê-la. Então, organizamos uma viagem no final do ano e encontrei a Maratona de Valência. Fizemos toda a programação em função da corrida e consegui conciliar as duas coisas. (Voluntário 1, entrevista realizada em 01/09/2024).

O depoimento ilustra como o “desafio” discutido anteriormente se articula a um tecido mais amplo de sociabilidade e descoberta: a prova é pretexto, catalisador de encontros e experiências que ultrapassam a pista, confirmando que, para esses cinquentões, a maratona é tanto um ato atlético quanto um dispositivo de expansão cultural e afetiva.

O itinerário do maratonista veterano costuma incluir, quase como critério tácito, deslocamentos frequentes em busca de novos percursos. Embora o número de eventos tenha crescido exponencialmente no Brasil, o “raio” de 42 km raramente cai duas vezes no mesmo lugar. Assim, acumular provas para compor mandalas de *majors*, ampliar o acervo de medalhas regionais ou simplesmente estabelecer recordes pessoais confunde-se com o prazer de viajar. Esse desdobramento, entretanto, pressupõe investimento financeiro elevado: transporte, hospedagem, alimentação e taxa de inscrição formam um pacote que, como revelaram entrevistas e observação de campo, tende a restringir a participação a corredores com maior poder aquisitivo, criando barreiras concretas a quem não dispõe desse respaldo econômico.

A articulação entre deslocamento e bem-estar encontra respaldo teórico em Negrine e Possamai (2010), que, ancoradas em autores como Castro (1998) e Fromer (2003), defendem a viagem como ocasião de aprendizagem, interação e reforço da autoestima, sobretudo na maturidade. Ao mesmo tempo, o turismo esportivo potencializa a sociabilidade descrita por Gonçalves (2011), pois os encontros surgidos em treinos e provas extrapolam o momento competitivo e se prolongam em roteiros coletivos, trocas culturais e até experimentações gastronômicas.

No trabalho de campo, essa dimensão social emergiu de forma concreta. Um dos entrevistados relatou a criação do grupo “Navega Run”, em Navegantes (SC), cuja gênese foi justamente organizar deslocamentos para maratonas nacionais e internacionais. Paralelamente, os mesmos corredores fundaram o projeto “Navega Inclusão”, que leva atletas com deficiência em cadeiras adaptadas a participar de provas — uma iniciativa que reforça a vocação integradora do evento (Figura 1). Percebe-se, portanto, que o desejo de correr fora de casa entrelaça-se a valores de solidariedade e ampliação de oportunidades, confirmando que lazer, na acepção de Dumazedier (1979) e Gomes (2008), se manifesta como prática cultural plural, permeada por múltiplos interesses.

Fotografia 1 - Projeto Navega Inclusão



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

A literatura também destaca que viagens podem ser motivadoras por operar como “quebra da rotina” (Negrine; Possamai, 2010) e, simultaneamente, como estratégia de investimento em saúde. Esse último ponto aparece com nitidez na fala do Voluntário 8, cuja entrada no atletismo foi precipitada por um diagnóstico genético:

(...) vou te explicar o porquê. Na época que eu tinha 38 anos, tive um problema genético chamado hemocromatose (...) para aliviar a tensão e a depressão, comecei a praticar esporte direto (...) quando comecei a me dedicar fortemente ao esporte, comecei a me adaptar e os índices diminuíram (...) fiz minha primeira maratona de 42 km em 2016, em Porto Alegre (...) foi assim que cheguei aonde estou hoje, com todas essas medalhas e troféus que você está vendo. (Voluntário 8, entrevista realizada em 11/11/2024).

O depoimento evidencia a interface entre desafio atlético e autocuidado, alinhando-se às conclusões de estudos que associam atividade física regular a ganhos psicofisiológicos na meia-idade (Rowe; Kahn, 1987). Além disso, reforça a ideia de que a escolha do destino — no caso, a “plana” maratona de Porto Alegre — é determinada por fatores estratégicos (perfil do percurso, clima, atrativos turísticos) tanto quanto pelo desejo de superação pessoal.

Vale ressaltar que a decisão de viajar para correr consolida uma rede de apoio que ultrapassa o núcleo familiar. Conforme relatado por diferentes participantes, grupos de amigos planejam roteiros em conjunto, dividem custos e estimulam uns aos outros na preparação, reiterando que o maratonista, ainda que atue em prova individual, sustenta-se em forte capital social. A viagem deixa de ser mero deslocamento utilitário e se converte em dispositivo de manutenção do engajamento, em consonância com o princípio de que “o convívio social e a prática de atividades prazerosas desempenham papel fundamental no equilíbrio psicossocial do indivíduo” (Negrine; Possamai, 2010, p. 9). A maratona, portanto, reafirma-se como prática de lazer complexa, em que desafio atlético, turismo, solidariedade e saúde se entrelaçam, enriquecendo a experiência dos cinquentões que persistem “em pé e em movimento” pelos caminhos do esporte.

Se, na seção anterior, o turismo esportivo apareceu como vetor de engajamento, o eixo “saúde-autonomia” completa o quadro motivacional desses maratonistas cinquentões. Entre os entrevistados mais experientes, a corrida não é lembrada apenas como estratégia de aptidão geral, mas como investimento concreto em independência funcional, expressão que Rowe e Kahn (1987, p. 60) consagram ao definir envelhecimento bem-sucedido como “manter elevado nível de capacidade física, prevenir doença e preservar participação ativa”. Quando indagados sobre a relação entre maratona e bem-estar, os depoimentos enfatizaram sobretudo a expectativa de viver sem dependência de medicamentos, procedimentos invasivos ou vigilância clínica contínua. Essa postura ecoa Uchôa *et al.* (2002), para quem idosos tendem a positivar a velhice quando podem narrar a própria trajetória com ênfase na autoeficácia.

O Voluntário 7, psiquiatra de formação, traduz essa lógica de maneira cristalina ao submeter-se a uma “triagem ortopédica” antes de aceitar o desafio dos 42 km: “(...) Não tenho um ortopedista, eu tenho um conclave de ortopedistas (...) Cardiovascular, ok. Daí fui ver se joelho, tornozelo, dava conta (...) todo mundo deu ok e fui ver quem era o louco que iria me treinar para a maratona”. (Voluntário 7, 17/10/2024). O relato explicita como o ato de correr é antecedido por cuidadosa gestão de riscos, reforçando a tese de Debert (1999) de que os “novos velhos” recusam a condição de passividade biomédica e reivindicam papel ativo na manutenção da própria saúde.

A mesma lógica surge, sob outro viés, na história do Voluntário 8 (hemocromatose) e, agora, no testemunho do Voluntário 4, para quem o desconforto

de uma vida “parada” converteu-se em rotina multimaratonista: “(...) Eu tinha sido pai recentemente (...) Era só sofá e cuidar de criança (...) em 2022, com a orientação da técnica, realizei quatro maratonas (...) voltei a correr de forma constante (...) isso trouxe um bem-estar muito grande” (Voluntário 4, entrevista realizada em 19/09/2024).

O excerto evidencia a articulação entre contexto biográfico (paternidade, home office pandêmico) e adoção do treinamento como regulador de humor e energia, corroborando a ideia de que “o convívio social e a prática de atividades prazerosas desempenham papel fundamental no equilíbrio psicossocial” (Negrine; Possamai, 2010, p. 9).

A saúde aqui não se reduz a variáveis clínicas: ela entrelaça disciplina, prazer e inserção em redes de apoio, reiterando que o projeto maratonista, longe de ser mero culto à performance, constitui estratégia de afirmação identitária e de envelhecimento ativo no sentido pleno proposto pela OMS (2002).

Saber-se impedido de correr – por lesão, doença crônica ou recomendação médica – costuma acionar, nos maratonistas veteranos, um “apetite” ainda maior por movimento. Vários entrevistados relataram episódios em que a suspensão temporária da prática gerou busca ativa por alternativas terapêuticas que permitissem o retorno à pista. O Voluntário 1 fornece um exemplo paradigmático: interrompeu a corrida depois de múltiplas lesões decorrentes do futebol, ouviu do ortopedista que deveria limitar-se a caminhadas, mas recusou o veredito; procurou outro especialista em medicina esportiva, iniciou hidroginástica, investiu em fortalecimento e, graças a esse manejo, voltou a competir – “e melhorar sua performance” (Voluntário 1, 01/09/2024). Tal atitude confirma a observação de Rowe e Kahn (1987) de que o envelhecimento bem-sucedido envolve autopreservação da capacidade funcional e gestão proativa dos riscos, mais do que mera aceitação do declínio.

O impulso para retomar ou iniciar a atividade não se resume a prerrogativas clínicas; decorre igualmente da necessidade de sociabilidade e da ruptura com estilos de vida percebidos como estagnados. O Voluntário 8, portador de hemocromatose, ilustrou como o diagnóstico genético converteu-se em gatilho para aderir ao atletismo; já o Voluntário 4 descreveu ter saído do “sofá” para oito maratonas em dois anos, transformando o tempo de deslocamento poupado pelo home office em horário fixo de treino (Voluntário 4, 19/09/2024). Tais narrativas endossam a ideia de Debert (1999), segundo a qual, a velhice contemporânea pode ser ressignificada como etapa de

projeto, e ecoam Uchôa *et al.* (2002), que identificam relatos positivos quando os próprios idosos tomam a palavra sobre o envelhecer.

O momento pandêmico acrescenta outra camada de sentido: dados extraídos do Gráfico 1 mostram que, a despeito do hiato imposto pela COVID-19, o biênio subsequente testemunhou crescimento acentuado no número de concluintes de maratonas, indicando que a experiência de confinamento funcionou como catalisador para novos engajamentos físicos – fenômeno que merece investigação futura mais detalhada. Entretanto, é claro que o caminho até os 42 km raramente nasce do zero: quase todos os entrevistados mencionaram modelos de referência – parentes, amigos, figuras midiáticas – que filtraram para si a cultura da “boa forma” difundida nas décadas de 1970-80. Nessa linha, o Voluntário 13 recorda ter começado a correr aos 14 anos, inspirado pelo irmão, por livros de Jim Fixx e pelo noticiário sobre Boston e Rio (Voluntário 13, entrevista realizada em 16/10/2024). O Voluntário 12 reforça o peso motivacional desse espelho familiar: “O maior incentivo mesmo foi através do meu irmão. (...) Mas é aquela coisa que fica dentro da gente, né, será que eu consigo?” (Voluntário 12, entrevista realizada em 29/07/2024).

Esses relatos corroboram a noção de “modelagem social” discutida por Gonçalves (2011) e apontam para o que Negrine e Possamai (2010) denominam “convivência qualificada” – um ambiente de trocas afetivas que fortalece a adesão. Ao mesmo tempo, sublinham os limites de acesso: viajar para provas exige recursos, e a logística pode afastar corredores de menor poder aquisitivo, configurando o que Castro (1998) define como barreira socioeconômica do lazer. Ainda assim, para aqueles que conseguem negociar tempo, finanças e saúde, a maratona torna-se estratégia de autonomia, canal de socialização e expressão de continuidade biográfica: um percurso em que a ameaça de paragem se converte, paradoxalmente, em combustível para permanecer “em pé e em movimento”.

Percebe-se que o “exemplo” funcionou como gatilho decisivo para o engajamento de numerosos participantes, tornando-se, entre outros fatores, um marco biográfico que sustenta a permanência de muitos deles na corrida até hoje. Vários entrevistados mencionaram ter mantido, desde a juventude, algum contato com práticas corporais: fosse por influência direta de familiares, fosse por interesse próprio em integrar uma atividade que “estava em voga”. As narrativas a seguir ilustram esse percurso formativo de longa duração:

Eu era bailarina. Adolescente na década de 80, fui da onda da aeróbica. Minha mãe tinha uma academia; cheguei a ajudá-la dando aula de balé para crianças e, nas férias, substituía minha mãe nas aulas de ginástica aeróbica quando eu fazia faculdade. (Voluntário 7, entrevista realizada em 17/10/2024).

Eu sempre fui envolvido com esportes. Sempre joguei vôlei, nadei e corri, praticando atletismo. (Voluntário 9, entrevista realizada em 15/09/2024).

Tive o insight para a corrida quando tinha 11 anos, com um professor de Educação Física que era preparador físico do Cruzeiro EC. Na época havia o teste de Cooper (...) Sempre gostei de futebol, aquela insistência da adolescência de querer ser atleta. (Voluntário 13, entrevista realizada em 30/12/2024).

A conjugação entre exemplos externos e trajetória esportiva precoce alimenta hoje a resiliência desses “loucos” cinquentões, remetendo-nos à noção de identificação e pertencimento. Woodward (2014, p. 19) recorda que “a cultura molda a identidade ao dar sentido à experiência”, permitindo ao sujeito escolher, entre várias identidades possíveis, aquela com a qual deseja se representar. Nesse processo, a prática de longa distância fornece o eixo em torno do qual esses corredores definem um “eu” e um “nós” (Castilho, 2013, p. 366), diferenciando-se de outros grupos e reiterando o orgulho de ocupar o lugar de maratonista.

Ser “exemplo” reforça ainda mais a motivação de continuidade: “Saber que meus filhos gostam de correr por eu ter me encaminhado bem na vida” (Voluntário 13, entrevista realizada em 16/10/2024). Nas redes sociais, contudo, essa autolegitimação aparece de maneira discreta: as postagens concentram-se em rotinas de treino, percursos ou medalhas, sem ostentação de superioridade nem apelo comercial explícito. Mesmo os recordistas que colecionam dezenas de maratonas publicam mais para inspirar do que para monetizar; e, quando o tema financeiro surge, é quase sempre no tom de obstáculo.

(...) ou seja, eu falo que o desgaste maior não é ir lá e fazer a maratona. O desgaste maior é o custo (...) voo que atrasa, hotel com overbooking. O que desgasta mesmo são essas coisas; o resto é mental. (Voluntário 13, entrevista realizada em 30/12/2024).

Esse depoimento sublinha a dimensão socioeconômica do fenômeno: inscrições, transporte, hospedagem e alimentação convertem-se em barreiras que podem afastar corredores de menor poder aquisitivo. Meu diário de bordo na Maratona de Pomerode (27/10/2024) ilustra o problema: a inexistência de transporte público

adequado entre cidades vizinhas obrigou atletas a recorrer a aplicativos ou alugar veículos por diárias múltiplas, custo que “exclui” quem não dispõe de recursos extras.

(...) nos hospedamos em uma cidade próxima, Jaraguá do Sul, situada a aproximadamente 37 quilômetros de distância do local da prova. Na sexta-feira, fomos para a retirada do kit no local da prova (Pomerode, SC) por meio de um carro de aplicativo com a cobrança do traslado compatível com a quilometragem percorrida. Ao retornarmos, por volta das 17:00h, uma surpresa: Não havia ônibus de características urbana entre as duas cidades, nos explicaram que somente três horários diários de ônibus intermunicipais cumpriam esta missão e que, o próximo horário estava previsto para às 21:30h, um veículo que sairia de Florianópolis. Portanto, a previsibilidade de atraso era grande e, foi o que ocorreu. Achando a espera grande, recorreremos ao carro de aplicativo e uma nova surpresa nos acometeu: já dentro do veículo, o condutor nos informou que por aquele preço não poderia nos levar, nos dando a opção de triplicar o preço do serviço. Não aceitamos. Fomos para a rodoviária e aguardamos um gentil motorista com um grande sorriso no rosto às 22:45h. (o sorriso do motorista correspondia à expressão dos rostos que ele encontrou). No dia seguinte, sábado, a tentativa de contornar esse problema foi o aluguel de um veículo, pois não víamos outra forma de chegarmos antes para a largada da prova com o horário marcado para as 05:30h. Para tanto, a única opção foi um aluguel com três diárias já que não havia locadora com devolução aos finais de semana. Ficou evidente que pessoas que se hospedaram próximo à região da prova – a cidade de Pomerode não comporta o número de inscritos para hospedagem – deveriam estar em condução própria ou alugada. Essa perspectiva gerou-nos uma sensação de impotência inicialmente, passando para a realidade de exclusão daqueles que não tinham como se deslocar para o evento. Não visualizamos no grande estacionamento de carros, vans e ônibus particulares nenhum veículo credenciado pela organização do evento ou administração pública local oferecendo esse serviço. (Excerto do diário de campo, Pomerode/SC, em 27/10/2024.

A falta de tempo para treinamento — sobretudo entre os ainda ativos profissionalmente — figura como segundo entrave. Conciliar longões com obrigações laborais e familiares exige planejamento meticuloso; por isso, aposentados relatam maior flexibilidade. Um entrevistado falou do desconforto em “monopolizar” conversas sociais com temas de corrida, temendo soar inconveniente diante de não corredores, evidenciando que a identidade maratonista, ainda que forte, precisa negociar seu lugar em outros círculos de convivência.

Nessa “balança” de incentivos e limitações, a maratona permanece como campo de afirmação de valores: disciplina, solidariedade, exemplo, pertencimento e, não menos importante, capacidade de lidar com desafios práticos — financeiros, logísticos, corporais ou afetivos — que, longe de desestimular, reforçam o compromisso do grupo com a prática e o imaginário de superação que lhe dá sentido.

Em síntese, os achados convergem para a compreensão de que a maratona, no universo dos corredores acima de 50 anos, opera simultaneamente como prática

de saúde, plataforma de sociabilidade, dispositivo de identidade e — não menos relevante — cenário de desafios materiais e simbólicos. As razões elencadas pelos participantes articulam-se em quatro eixos interdependentes: (i) autocuidado e envelhecimento ativo, em que a corrida emerge como estratégia de autonomia corporal e psicológica; (ii) sentido existencial, traduzido na virtude da superação e no estatuto exemplar do maratonista perante seus pares e familiares; (iii) rede social ampliada, sustentada por vínculos afetivos que transcendem a pista e se estendem a viagens, grupos de treino e iniciativas de inclusão; e (iv) condicionantes contextuais, especialmente tempo e custo, que modulam tanto o engajamento quanto as percepções de pertencimento.

Essas camadas não se sobrepõem de forma hierárquica; antes, compõem um mosaico dinâmico cuja força reside na interação entre o desejo de desafiar limites e a construção coletiva de significados. Ao longo da discussão, verificou-se que cada relato, ainda que singular, dialoga com tendências demográficas, referências teóricas e dispositivos culturais que moldam o lazer contemporâneo. Desse modo, a maratona converte-se em lente privilegiada para observar como sujeitos maduros negociam corpo, tempo livre, capital social e prazer em uma sociedade que, simultaneamente, valoriza e estigmatiza o envelhecimento.

Esse panorama encerra a seção de resultados e discussão, consolidando evidências que alimentam as reflexões finais a serem apresentadas no capítulo seguinte. Nas conclusões, haverá uma retomada dessas sínteses para avaliar suas implicações teóricas, metodológicas e práticas, bem como um apontamento para caminhos que possam levar a futuras investigações e intervenções no campo do lazer, da saúde e do envelhecimento ativo.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS: PÓRTICO DE CHEGADA?

“Correr uma maratona é um desafio para o corpo e para a mente, metáfora de vida e processo de autoconhecimento” (Falcão; Uvinha 2019, p. 3). Partimos deste enunciado para compreender por que homens e mulheres, já maduros, repetem a façanha de percorrer 42 km, quando muitos de seus pares associam envelhecer a desacelerar. Ao longo da investigação, esses corredores revelaram-nos motivações plurais – saúde, prazer, sociabilidade, turismo, sentimento de pertença – articuladas por um fio comum: o desafio.

A ‘chegada’ simbólica da maratona entrega mais do que medalhas; outorga identidade. O estreante sente-se investido do título de maratonista; o veterano, alvo de rótulos que vão de “louco” a “exemplo”. Tal reconhecimento alimenta a autoimagem positiva e, como narraram vários participantes, reacende o desejo de alinhar-se a novos pórticos. Um deles descreveu que, passados apenas três dias do “sofrimento” carioca, o pensamento já derivava para a prova seguinte; outro brincou que “o velho gosta de aparecer” porque encontra aí uma forma de ser socialmente útil e, ao mesmo tempo, inspirar quem o cerca.

O estudo mostrou que a palavra desafio tem densidade múltipla. Na dimensão física, implica resistir à dor, ajustar treinos, evitar a “autossabotagem” e administrar lesões – de um tornozelo fragilizado na juventude futebolística a índices extremos de ferritina, contornados com planilhas e fortalecimento. Na esfera existencial, traduz-se na recusa a limites etários: “se eu quiser, corro 42 km; se não der hoje, treino amanhã” – lembrou uma corredora de 59 anos. A busca de bem-estar permeia essas vozes: correr significa retardar doenças, dispensar remédios ou controlar a ansiedade pós-pandemia, como relatou outro voluntário que trocou o trajeto casa-trabalho pela quilometragem diária.

A sociabilidade foi outro eixo estruturante. Em entrevistas, o vocabulário do nós superou o do eu. Laços forjados em assessorias, grupos de WhatsApp, churrascos pós-treino e viagens coletivas compõem uma rede de apoio que sustenta a adesão de longo prazo – quadro compatível com Gonçalves (2011), para quem a convivialidade é fator crítico de permanência. Um corredor recordou o alívio de, finalmente, contar com o apoio da esposa para “descansar depois do longão”; outro relatou a fundação da Navega Run e da Navega Inclusão, que empurra atletas cadeirantes em provas de rua, ampliando o valor social da prática.

Essas redes encontram palco privilegiado no circuito turístico-esportivo: as grandes *majors* internacionais, a conquista de mandalas e a infinidade de eventos nacionais funcionam como motores de deslocamento, troca cultural e fortalecimento da autoestima, tal como descrevem Negrine e Possamai (2010). Os custos, contudo, configuram barreira concreta. Depoimentos sobre passagens, hospedagem e transportes improvisados – reforçados por entradas de diário de campo a respeito de overbooking ou ausência de ônibus intermunicipal – indicam que a maratona permanece seletiva, exigindo políticas públicas que democratizem o acesso.

No tocante à saúde, os achados convergem com Rowe e Kahn (1987) ao enfatizar que envelhecer com sucesso implica baixa probabilidade de doença, alto funcionamento físico-cognitivo e engajamento ativo. Nossos participantes não só superam as recomendações da OMS (150-300 min de atividade moderada) como traduzem esse quadro em qualidade de vida percebida: exames cardiológicos impecáveis, abandono de ansiolíticos e ganho de autoconfiança foram argumentos recorrentes. A corrida, afinal, “põe de pé e em movimento”, como diz um deles.

Intelectualmente, o percurso confirma a tese de que o lazer, na acepção de Gomes (2008), é dimensão cultural que envolve tempo, espaço, manifestações e atitude lúdica. A maratona articula esses quatro pilares: ocupa o tempo livre reorganizando rotinas; redefine espaços urbanos e turísticos; converte-se em manifestação simbólica de superação coletiva; e expressa atitudes de prazer, ainda que temperadas por sacrifício – nessa dialética reside seu fascínio, como já assinalava Dallari (2009).

Por fim, cabe reconhecer limites e abrir pistas para pesquisas futuras. Este estudo concentrou-se em corredores do Sudeste e Sul, majoritariamente de classe média. Investigações que incluam regiões Norte e Nordeste, bem como perfis socioeconômicos variados, podem revelar motivações e obstáculos distintos. Ademais, analisar o impacto psicológico de longo prazo – autoestima, redes de apoio, adaptação a lesões definitivas – ampliará a compreensão do fenômeno.

Ao cruzar o pórtico das considerações finais, verificamos que os “cinquentões” da maratona desafiam não apenas quilometragens, mas paradigmas de velhice: demonstram que é possível envelhecer com vigor, significado e alegria compartilhada. Como resumiu um entrevistado, “acordo cedo, corro, trabalho, viajo; um dia vai parar, mas até lá saberei que fiz o melhor que pude”. Essa ética da persistência – simultaneamente individual e coletiva – talvez seja a principal herança que deixam à sociedade, e a razão pela qual a maratona segue, década após década, seduzindo novos corpos e imaginários.

REFERÊNCIAS

- BABINSKI, Luciana Raquel. **O turismo pelas lentes do idoso asilado**: um estudo no asilo Padre Cacique/Porto Alegre. Dissertação (Mestrado em Turismo), Universidade de Caxias do Sul: Caxias do Sul, 2007.
- BALBINOTTI, C. A. A. *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**. Porto Alegre, RS, 2015. 37, p. 65-73. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2013.08.001>.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte**. Montréal, QC: Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie; 2004.
- BALU, Danilo. **As maratonas brasileiras e o perfil dos maratonistas brasileiros**, 2017. Disponível em: <https://pt.linkedin.com/pulse/maratonas-brasileiras-e-o-perfil-do-maratonista-brasileiro-Balu>. Acessado em: 10 de maio de 2023.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BOGDAN, R. C.; BIKLEN, S. K. **Investigação Qualitativa em Educação**: Uma Introdução à Teoria e aos Métodos. Porto: Porto Editora, 1994.
- BRAZ, Lana. “Quando escutei esse hino da volta à ilha...” (post). **Eu precisava correr**. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/Cywz8VAMGW/?igshid=MTc4MmM1YmI2Ng==>. Acessado em: 21 de abril de 2024.
- CALDAS, C. P. O idoso em processo de demência: o impacto na família. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA, J. R., C. E. A. (Org.). **Antropologia, Saúde e Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, cap.3, p. 51-71, 2002.
- CAPDEVILLA L.; NINEROLA, J.; PINTANEL, M. Motivación y actividad Física: El Auto informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF). **Revista de psicología del deporte**, v. 13, n. 1, p. 55-74, 2004.
- CASTRO, Odair Perugini de (Org.). **Velhice, que idade é essa?** Porto Alegre: Síntese, 1998.
- CASTILHO, César Teixeira. **Lazer na natureza e atuação profissional**: discursos e práticas contemporâneas: Orientadora: Christianne Luce Gomes. 2013. 137f. Mestrado (dissertação: Lazer, formação e atuação profissional) _ Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013.
- CHAUI, Marilena. A Razão os vários sentidos da palavra razão. **Convite à filosofia**. Unidade II; cap. 1. São Paulo: Ed. Ática, 2000. Disponível em: <https://milton-filosofia.blogspot.com/2013/07/a-razao-os-varios-sentidos-da-palavra.html>. jul.2013. Acessado em: 10 de maio de 2023.

DALLARI, M. M. **Corrida de rua**: um fenômeno sociocultural contemporâneo. Tese de Doutorado em Educação pela USP, São Paulo, 2009.

DEBERT, G. G. **A Reinvenção da Velhice**. São Paulo: Edusp, 1999.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DIEDERICHE, Marcia Valéria; d'ALENCAR, Raimunda Silva (Org.). **Velhice saudável**: múltiplos olhares e múltiplos saberes, v. 14, n. 1, Ilhéus, Ba: Editus, 2014. 172 p.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do lazer**. 3. ed. São Paulo: Perspectiva: SESC, 1979.

FALCÃO, T. B. C.; UVINHA, R. R. Por dentro de uma maratona. *Olimpianos*, **Journal of Olympic Studies**, v. 3, p. 1-17, 2019.

FROMER, Betty. **Turismo e Terceira Idade**. 2. ed. São Paulo, SP: Aleph, 2003.

FROSSARD, Leonardo de Souza. **Envelhecimento Ativo**: uma política de saúde. Resumos, 2012. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/envelhecimento-ativo-uma-politica-de-saude/91803>. Acessado em: 21 de abril de 2024.

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**, v. 2, n. 2, p. 40-51, 1998.

GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter. **Corrida de rua**: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre. Monografia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

GOMES, Christianne Luce. **Significados da recreação e lazer no Brasil**: reflexões a partir da análise de experiências institucionais. 322f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, p. 1926-1964, 2003.

GOMES, Christianne Luce; AMARAL, Maria Teresa Marques. **Estudos avançados do lazer**. Metodologia da pesquisa aplicada ao lazer. Brasília, DF: SISI/DN, 2005.

GOMES, Ana Maria R.; FARIA, Eliene L. **Lazer e diversidade cultural**. Brasília: SESI/DN 2005.

GOMES, Christianne Luce. **Lazer, trabalho e educação**: relações históricas, questões contemporâneas/ Christianne Luce Gomes. – 2. ed. rev. e ampl. – Belo Horizonte: Editora UFMG, 2008.

GOULD D.; EKLUND, R. C.; JACKSON S. Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 64, p. 83-93, 1992.

GOZZANO, Simone. The virtue of running a marathon. **Think**, v. 18, n. 52, p. 69-74. Università Degli studi Dell' Aquila. Genova. 2019.

GRIEBLER, E. M. Comunidade Solidária: há algo de novo no reino das políticas sociais? In: Vellozo, V. (Org.). **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 8, n. 2, 2019.

GUTIERREZ, Gustavo Luiz. **Lazer e Prazer: questões metodológicas e alternativas políticas**. Campinas: Autores associados. 2001.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. Rio de Janeiro: Lamparina, 2014.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Porto Alegre: Artmed; Belo Horizonte: Editora UFMG, 1999.

LEPERS R, CATTAGNI T. Do older athletes reach limits in their performance during marathon running. **Age**. v. 34, n. 3, 2012. [https://doi.org 10.1007/s11357-011-9271-z](https://doi.org/10.1007/s11357-011-9271-z). PMID: 21617894.

LUCHESE, Fernando. Vive mais quem decide ser feliz. **Revista Noi: Bento Gonçalves**, nov. 2008.

LUNA, S. V. **Planejamento de pesquisa: uma introdução**. 2.ed. São Paulo: EDUC, 1999.

MARQUES A. T.; OLIVEIRA J. M. O treino dos jovens desportistas. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 1, n. 1, p. 130-7, 2001.

MELO, Victor Andrade de. **Conteúdos Culturais**. In: GOMES, Christianne Luce. **Dicionário Crítico de Lazer**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004. p. 51-54.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 7. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

MURAKAMI, Haruki. **Do que eu falo quando eu falo de corrida**. Um relato pessoal; Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

NEGRINE, Airton da Silva; POSSAMAI, Ana Maria De Paris. Turismo, envelhecimento e estresse. **VI Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul**. UCS (Universidade de Caxias do Sul), Caxias do Sul, /RS, 2010.

NOGUEIRA, Elisa; MOTTA, Paulo Cesar. A Corrida de Rua como experiência de Lazer para pessoas de mais idade. **Revista Portuguesa e Brasileira de Gestão do Instituto Universitário de Lisboa**, Lisboa, Portugal, 2014.

OLIVEIRA, Saulo Neves. **Lazer sério e envelhecimento**: loucos por corrida. Dissertação de mestrado. UFRS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

OLIVEIRA, Karine Barbosa de. **“Um bichinho me pegou”**. **A escolha e a permanência no universo das corridas de rua**. Dissertação. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFGM, 2016.

PAZIN, J.; DUARTE, M. F. S.; POETA, L. S.; GOMES, M. A., Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 10, n.º 3, p. 277-282, 2008.

POCZTA, J.; MOSKO, E. M.; FADIGAS, A. B. de M. Age-related motives in mass running events participation. *Olimpianos*. **Journal of Olympic Studies**, v. 2, n. 1, 2018. Doi: <https://doi.org/10.30937/2526-6314.v2n1.id42>.

POUPART, Jean *et al.* **A pesquisa qualitativa**: enfoques epistemológicos e metodológicos. Tradução: Ana Cristina Nasser. 4ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

ROSA, Jane Petry da. **Corrida de rua**: Aprendizagens no tempo presente. Dissertação Mestrado. Orientador: Leandro Belinaso Guimarães. Programa de Pós-graduação em Educação da universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2013, p. 41-42.

ROWE, J. W.; KAHN, R. L. Human aging: usual and successful. **Science**, v. 237, n. 4811, p. 143-149, 1987.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 4, n. 1, 2006.

SARAJLIĆ, Eldar. “Is Running a Marathon a Virtue?”, *Think*, v. 17, n. 48, p. 101-105, 2018. In: TAYLOR, G.; Wolfram, S. “The Self-Regarding and Other-Regarding Virtues”, **The Philosophical Quarterly**, v. 18, p. 238-248, 1968.

SHIPWAY, R.; Jones, I. The Great Suburban Everest: an “insiders” perspective on experiences at the 2007 Flora London Marathon. **Journal of Sport & Tourism**, v. 13, n. 1, p. 61-77, 2007.

SIQUEIRA, R. L; BOTELHO, M. I. V; COELHO, F. M. G. Velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. **Ciência. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 899-906, 2002.

STAPASSOLI, Marco Bampi. **“A corrida mudou minha vida!”**: emoções, motivações e hábitos de consumo de corredores amadores. Monografia (Bacharel em Administração) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

UCHÔA, E.; FIRMO, J. O. A; LIMA-COSTA, M. F. F. Envelhecimento e Saúde: Experiência e construção cultural. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA J. R., C. E. A. (Org.). **Antropologia, Saúde e Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, cap.1,

p. 25-35, 2002.

VARELLA, Drauzio. **Correr**: O exercício, a cidade e o desafio da maratona. Ed. Companhia. São Paulo. 2015.

VIANNA, H. M. **Pesquisa em educação**: a observação. Brasília: Plano, 2007.

WANKEL L. The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity. **International Journal of Sport Psychology**, v. 24, n. 2, p.151-69,1993.

WOODWARD, Kathryn. Identidade e diferença: uma introdução teórica e conceitual. In: Silva, Tomaz Tadeu da. (Org.). Stuart Hall, Kathryn Woodward. **Identidade e diferença**: a perspectiva dos Estudos Culturais. Petrópolis: Vozes, 2014. p. 7-72.

ZAGO, Nadir; CARVALHO, Marília Pinto de; VILELA, Rita Amélia Teixeira. **Itinerários de pesquisa**: perspectivas qualitativas em sociologia da educação. Rio de Janeiro: 2003.

WEB SITES CONSULTADOS

AIMS. **Association of International Marathons and Distance Races**. Disponível em: [https://aimsworldrunning.org/ aims.html](https://aimsworldrunning.org/aims.html). Acessado em: 10 de maio de 2023.

IBGE. **Censo 2022**: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Editora: IBGE, 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos#:~:text=A%20idade%20mediana%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o,%C3%97ndice%20era%20de%20030%2C7>. Acessado em: 3 de maio de 2024. <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022>.

OMS. **Estimativas Globais de Saúde da OMS**. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9786500150216-por.pdf?sequence=123>. Acessado em 20 de maio de 2025.

O QUE SIGNIFICA TER SAÚDE? – Minist <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>ério da Saúde. Acessado em 19 de maio de 2025.

RESULTS, TCS London Marathon | London Marathon Events. Acessado em: 3 de maio de 2024

UNITED NATIONS. **Ageing** – Global Issues, 2022. Disponível em: <https://www.un.org/en/global-issues/ageing#:~:text=Latest%20trends%20in%20Population%20Ageing&text=It%20is%20projected%20that%20by,of%20children%20under%2012%20years>. Acessado em: 3 de maio de 2024.

WORLD ATHLETICS. **Rankings de Desempenho da Competição**. Disponível em: <https://worldathletics.org/records/competition-performance-rankings?type=7&year=2023&sortBy=resultScore&page=2>. Acessado em: 20 de abril de 2024.

APÊNDICE A

ROTEIRO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Mestrado Interdisciplinar em Estudo do Lazer

Área de concentração: Lazer, Cultura e Educação

Linha de Pesquisa: Identidades, Sociabilidades e Prática de Lazer

Roteiro provisório de entrevista semiestruturada

Dados dos voluntários

- Dia – local – horário da entrevista:
- Nome do voluntário:

Qual o seu nome?

Quantos anos você tem?

Você trabalha formalmente? Em qual setor?

Você já correu outras maratonas ou essa é a sua primeira prova? Se já correu, quais foram e quando?

Quando foi a sua primeira maratona e quantos anos você tinha na época?

Com quantos anos você iniciou seu treinamento para corridas de rua?

Como você descreve o seu envolvimento com a corrida de longa distância, em especial, a maratona?

Quais as principais razões que você enumeraria para a sua participação em uma maratona?

Quais os motivos que o(a) levam a correr maratonas? Prazer, saúde, sociabilidade...

Você considera a prática de corrida de maratona como algo saudável? Por quê?

Quais as dificuldades que você enfrenta ou já enfrentou em relação à participação em maratonas?

Você realiza normalmente treinos sistematizados voltados para a sua participação em maratonas? Fale um pouco sobre sua rotina neste sentido.

Quais os desafios pessoais envolvidos no seu engajamento em corridas de maratona?

Existem outros desafios coletivos relacionados à sua participação em maratonas? Por exemplo, tal participação afeta de maneira positiva e/ou negativa grupos sociais próximos (ex. família, amigos, trabalho etc.).

Qual o significado da corrida de maratona na sua vida?

Existe mais alguma coisa que não foi perguntada e que você gostaria de acrescentar sobre a sua participação em maratonas?

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

A presente pesquisa, intitulada “CORRENDO CONTRA O TEMPO: A JORNADA DOS MARATONISTAS CINQUENTÕES”, tem como objetivo investigar as razões, desafios e a relação da participação de pessoas acima de 50 anos em maratonas e suas inter-relações com o lazer e da saúde. Ressalta-se que esta pesquisa está inserida no Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos de Lazer (PPGIEL) da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), sob a responsabilidade do mestrando Weberson Martins de Oliveira e a orientação do Dr. César Teixeira Castilho.

A metodologia delineada no presente estudo será integrada por meio da combinação de pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo. A investigação de campo será conduzida por meio de dois métodos, a observação participante em eventos de maratona organizados no território nacional e entrevistas semiestruturadas com participantes com mais de 50 anos. Após a coleta de dados, será realizada a análise dos dados coletados e o alinhamento com as fontes bibliográficas pertinentes.

A pesquisa buscará, por meio dos métodos descritos anteriormente, identificar os corredores e as razões pelas quais estes indivíduos se engajam em maratonas. Ademais, busca-se compreender as relações entre tais práticas com aspectos relacionados à saúde e ao lazer.

Quanto aos possíveis riscos e desconfortos, destacamos:

Os pesquisadores se comprometem a realizar a pesquisa com várias medidas de segurança de proteção de dados, para garantir ao máximo a confidencialidade dos participantes. Quanto aos desconfortos que podem ser causados pelo conteúdo das perguntas, ressaltamos que a participação é voluntária e que a qualquer momento o participante poderá desistir de sua participação. Ademais, os participantes são amparados pelos pesquisadores em qualquer dano à integridade física, psicológica ou financeira, que a pesquisa possa causar.

Por último, assumimos a responsabilidade de divulgar os resultados deste estudo e reiteramos nossa disposição para fornecer esclarecimentos em todas as fases da pesquisa. Garantimos plena liberdade aos participantes para recusarem a participação ou retirarem seu consentimento, sem incorrer em qualquer ônus para ambas as partes (participante e pesquisador). Ressaltamos que a participação na pesquisa é inteiramente voluntária, e não há provisão de remuneração para os participantes ou empresas envolvidas.

Quanto aos benefícios ao participar da pesquisa:

A participação nesta pesquisa pode beneficiá-lo(a) diretamente a partir da reflexão proposta pelo estudo quanto às razões que levam pessoas com mais de 50 anos a participarem de maratonas, bem como as inter-relações dessa prática com aspectos relacionados à saúde e ao lazer. Além disso, sua participação pode ser indiretamente benéfica por contribuir para a produção científica e para os acréscimos no banco de dados da literatura sobre este tema. Tais informações além de contribuírem para o progresso nas discussões e

na produção científica, também podem ajudar em tomadas de decisão de autoridades ou de gestores, impactando sua vida positivamente.

Custo/Reembolso/Ressarcimento

Você não terá qualquer tipo de despesa para participar da pesquisa e não receberá remuneração por sua participação. A coleta dos dados será realizada presencialmente, em seu próprio ambiente de trabalho, desde que previamente agendado e autorizado pela equipe gestora da unidade escolar. Caso essa hipótese não seja aceita, a entrevista poderá ser empreendida em seu ambiente doméstico ou em outro local adequado à sua realização, em comum acordo com o pesquisador. Você tem a garantia e o respaldo por lei (Art. 9, Cap. II, Resolução 510), de ser indenizado(a) por possíveis danos e/ou despesas diretamente relacionados à pesquisa.

Confidencialidade da Pesquisa

Você será identificado(a) por um número e seus dados serão apenas mencionados por essa numeração. O pesquisador responsável pelo estudo garante total sigilo e privacidade dos dados confidenciais envolvidos na pesquisa.

Natureza Voluntária do Estudo/Liberdade para se retirar

Sua participação nessa pesquisa não é obrigatória. Você pode desistir a qualquer momento e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo a sua relação com o pesquisador ou com a instituição.

Uso dos Resultados da Pesquisa

Os dados obtidos no estudo serão utilizados para fins de pesquisa, podendo ser apresentados em congressos e seminários e publicados em artigos científicos, porém a sua identidade será mantida em sigilo absoluto.

Disponibilizamos-nos por meio do endereço: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, EEFFTO. PPGEI- Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos de Lazer, Av. Presidente Carlos Luz, 4664/Campus UFMG, Pampulha, Belo Horizonte MG.

Para maiores informações sobre o programa, entrar em contato com PPGEI, pelo telefone (31) 3409 2335, ou pelo e-mail: ppgiel@eeffto.ufmg.br.

Belo Horizonte, 24 de abril de 2024.

Weberson Martins de Oliveira

Prof. Dr. César Teixeira Castilho