

# CORRIDA DE RUA NO PAÍS DO FUTEBOL

Cleber Dias<sup>1</sup>

**Resumo:** Na década de 1970 se iniciou a construção histórica da corrida de rua no Brasil, com os sentidos, formatos e proporções atuais. Embora vários fatores tenham concorrido simultaneamente para a situação, o nome e as ideias de Kenneth Cooper ficariam fortemente associados à memória social da difusão deste hábito no Brasil. O objetivo deste artigo é reconstituir e analisar essa história. Ao invés de confinar as explicações sobre este processo às ações de um único homem, o propósito geral é o de inseri-lo no contexto social e cultural mais geral da época. Transformações na estrutura ocupacional, novas percepções desencadeadas pela rápida urbanização, políticas governamentais para o incentivo de práticas esportivas, oportunidades oferecidas para divulgação de novos métodos de treinamento físico pela cobertura jornalística do futebol brasileiro e novos paradigmas médicos, podem ser apontadas como causas sociais e culturais mais gerais desse processo histórico.

**Palavras-chave:** História; Esporte; Atletismo; Corrida de Rua; Brasil.

## Jogging in the Country of Football

**Abstract:** In the 1970s began the historical construction of the jogging in Brazil, with the senses, shapes and current proportions. Although several factors have contributed to the situation, the name and ideas of the Kenneth Cooper would be strongly associated with social memory of the spread of this habit in Brazil. The purpose of this article is to analyze this history. Instead of confining the explanations of this process to the actions and ideas of Cooper, the general purpose is to insert it into the social and cultural context more general of the Age. Changes in the occupational structure, new perceptions triggered by rapid urbanization, government policies for sports, opportunities for dissemination of new methods of physical training for media coverage of Brazilian football team, and new medical paradigms, can be identified as more general social and cultural causes of this historical process.

**Keywords:** History. Sport. Athletics. Jogging. Brazil.

---

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. Email: cleberdiasufmg@gmail.com. Agradeço a Karine Barbosa de Oliveira pelas orientações nos treinos de corrida, indicações gerais sobre o assunto, bem como pelas trocas de ideias sobre o artigo. Agradeço também as indicações de Victor Melo sobre competições de corrida a pé no Rio de Janeiro do século XIX.

## Introdução

Não há dados disponíveis sobre a quantidade de pessoas que pratica a corrida de rua no Brasil atualmente. Estimativas baseadas no número de inscritos em provas de diferentes distâncias mencionam, de maneira imprecisa, algo entre 2 e 5 milhões de pessoas. Em geral, tenta-se somar o número total de inscritos nas centenas, ou talvez milhares de provas de corrida de rua promovidas anualmente no país. Todavia, nem todos que praticam a corrida no cotidiano participam de provas, ao mesmo tempo em que nem todos que se inscrevem em eventos ou competições são praticantes regulares da atividade. Além disso, há corredores que participam de várias provas ao longo do ano, o que impede o estabelecimento de correspondências entre o número de inscritos em provas e o número de praticantes.

A despeito disso tudo, porém, todos os envolvidos com o esporte falam de um progressivo crescimento nos anos recentes. De fato, nas ruas de muitas cidades brasileiras notam-se grande número de pessoas ocupando espaços públicos para correr. O crescimento do número de provas confirma o diagnóstico. Segundo dados da Federação Paulista de Atletismo, apenas no Estado de São Paulo, que muito provavelmente sedia a maior quantidade de provas de corrida de rua no Brasil, registrou-se aumento de mais de 200% nos últimos 10 anos. Entre 2004 e 2014, o número de provas aumentou de 107, para 361.<sup>2</sup> O número de publicações especializadas em corrida é outro indicativo no mesmo sentido. Sites, blogs, livros e revistas oferecem desde manuais para o treinamento de corredores, até a tentativa de captar subjetivamente a experiência de maratonistas.

Embora os historiadores do esporte tenham dedicado pouca atenção ao assunto, o hábito de correr nas ruas não é recente. No Rio de Janeiro, especificamente, por volta dos anos 1880, clubes de atletismo já realizavam provas de corrida (MELO, PERES, no prelo). De maneira um pouco mais geral e abrangente, desde os princípios do século 20, o chamado “pedestrianismo” já era uma prática bastante disseminada. Competições de corrida a pé eram frequentemente organizadas (MELO, 2007, p. 43; SEVCENKO, 1992). Em meados da década de 1930, a corrida de São Silvestre, realizada, em São Paulo, desde 1924, contava já com centenas de corredores e milhares de espectadores, segundo notícias dos jornais da época. Com o objetivo de difundir o atletismo, os mesmos jornais diziam que ao menos uma corrida de rua era realizada em São Paulo todo final de semana.<sup>3</sup>

Todavia, foi apenas na década de 1970 que se iniciou, de maneira mais explícita, a construção histórica da corrida de rua, com os sentidos, formatos e proporções atuais. Embora vários fatores tenham concorrido simultaneamente para a situação, o nome e as ideias de Kenneth Cooper,

---

<sup>2</sup> Federação Paulista de Atletismo. Corrida de rua, estatísticas 2014. Disponível em: <http://www.atletismofpa.org.br/Corrida-de-Rua/Estat%C3%ADstica-2014>. Acesso em 15 dez. 2015.

<sup>3</sup> Ver A prova S. Sylvestre que passou... *Correio Paulistano*, São Paulo, 5 jan. 1935, n. 24.167, p. 8.

médico das Forças Áreas norte-americanas, ficariam fortemente associados a rápida difusão do hábito no Brasil. Conforme as proféticas palavras do cronista esportivo José Inácio Werneck, registradas em 1980, “para o público brasileiro, a corrida pelas ruas vai estar sempre associado à figura do Dr. Kenneth Cooper”.<sup>4</sup>

Curiosamente, a importância atribuída a Cooper pela própria imprensa brasileira para explicar o surgimento e a difusão do hábito de correr regularmente nas ruas, foi um dos primeiros e mais importantes agentes para sedimentação desta representação histórica. Posteriores interpretações acadêmicas sobre o fenômeno, pouco comprometidas com os típicos procedimentos historiográficos, limitaram-se, tão somente, a reproduzir, sem fontes primárias, sem crítica e sem contextualização histórica apropriada, o entendimento que associa Cooper, de maneira exclusiva ou quase exclusiva, a emergência do novo hábito (ver FRAGA, 2005; DALLARI, 2009, capítulo 3). A ausência de qualquer tentativa de interpretar historicamente a corrida de rua no Brasil só concorre para reforçar a reprodução dessa memória social que vincula Cooper ao fenômeno.

Diante deste silêncio, o objetivo deste artigo é reconstituir e analisar a história da corrida de rua no Brasil. Ao invés de confinar as explicações sobre este processo às ações de um único homem, meu propósito é o de inseri-lo no contexto social e cultural mais geral da época; única maneira de apreender adequadamente as circunstâncias históricas globais que de fato oportunizaram o rápido surgimento e disseminação de um novo hábito, ao mesmo tempo em que criaram condições para a cristalização de uma determinada memória social, nesse caso, que associa o nome de Cooper ao fenômeno. De acordo com meu argumento, Cooper desempenhou um papel de fato muito importante nesse processo, mas só pôde fazê-lo, mesmo assim ao lado de vários outros fatores, em razão de um conjunto de circunstâncias que lhe antecederam e que conformaram previamente um ambiente cultural favorável à assimilação de suas propostas. Assim, uma análise histórica sobre o rápido crescimento no número de adeptos da corrida de rua a partir de 1970, necessariamente deve levar em consideração acontecimentos desenrolados em períodos anteriores, que em alguma medida condicionaram o rumo dos acontecimentos posteriores. Costumes culturais, afinal, não brotam do nada, mas são o resultado cumulativo, e no mais das vezes imprevisto e não intencional, de ações sociais que vão se sucedendo ao longo de um dado período de tempo. No caso da corrida de rua, as ações que lhe produziram como um fenômeno social, tal como o conhecemos hoje, desenrolaram-se por um período de quatro ou cinco décadas, se não mais, envolvendo médicos, pesquisadores, treinadores, jornalistas, gestores de políticas públicas, além, é claro, dos próprios corredores. Mais especificamente, transformações na estrutura ocupacional, novas percepções desencadeadas pela rápida urbanização, políticas governamentais para o incentivo de práticas esportivas, bem como o paulatino surgimento de

---

<sup>4</sup> WERNECK, José Inácio. Campo neutro. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 26 fev. 1980, n. 320, p. 33.

novos paradigmas médicos, podem ser apontadas como causas sociais e culturais mais gerais desse processo histórico.

### **Cooper e a memória da corrida de rua no Brasil**

As primeiras referências ao nome de Cooper no Brasil são feitas por preparadores físicos que integravam a comissão técnica da seleção brasileira de futebol, por ocasião do início dos treinamentos para a Copa do Mundo do México, disputada em 1970. Ex-jogador de vôlei, tricampeão carioca pelo Flamengo entre 1959 e 1961, Claudio Coutinho, capitão da artilharia do Exército, formara-se em Educação Física na Escola de Educação Física do Exército em 1965. Iniciou sua carreira como preparador físico colaborando com a seleção brasileira de vôlei que disputou o Campeonato Mundial da Hungria, em 1966, que chegou a ser apontada como único esporte brasileiro que se preparava com seriedade para os Jogos Olímpicos da Cidade do México, que seriam realizados em 1968.<sup>5</sup> Depois de conhecer Cooper na França em 1968, durante um seminário de preparação física, Coutinho fizera um estágio em 1969 no Laboratório Aeroespacial de Houston, no Texas, Estados Unidos, dirigido pelo próprio Cooper.<sup>6</sup> Ao regressar ao Brasil, Coutinho começou então a divulgar as prescrições de Cooper sobre exercícios aeróbicos.<sup>7</sup> A ocasião mostrar-se-ia especialmente fértil.

Nessa mesma época, o governo militar acentuara a intervenção na política esportiva nacional. Uma das medidas nesse sentido foi o que o historiador Euclides Couto (2014), que estudou o período, chamou de “militarização da seleção de futebol” (ver especialmente capítulo 2). Depois de omitir-se de praticamente qualquer influência nos preparativos para a participação brasileira na Copa do Mundo de futebol da Inglaterra, em 1966, o governo militar decidira tentar explorar o mais possível os simbolismos do esporte mais popular do Brasil. O propósito fundamental desta ingerência, além de disciplinar a equipe que representaria o país numa competição esportiva internacional, era torna-la capaz de traduzir, nos campos de futebol, ideologias governamentais formuladas na Doutrina de Segurança Nacional. Com poucas exceções, quase toda a comissão técnica foi constituída por militares. Um deles era o Capitão Claudio Coutinho. Nessa posição, suas ideias sobre preparação física, seguindo já indicações de Cooper, teriam grande visibilidade através da sempre minuciosa e abundante cobertura jornalística oferecida ao futebol no Brasil.

Depois de uma derrota tida por humilhante na Copa do Mundo da Inglaterra (1966), quando a equipe brasileira fora eliminada ainda na primeira fase, havia grande pressão e expectativa pelos resultados no

---

<sup>5</sup> Os homens que dirigiram a seleção. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, n. 65; CAPINUSSÛ, J. M. Ausência brasileira na Pré-Olimpíca pode influir na atuação da equipe no México. *Correio da Manhã*, Rio de Janeiro, 8 set. 1968, n. 23134, p. 6, 3 Caderno.

<sup>6</sup> Seleção realiza hoje no Maracanã teste de Cooper. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 19 fev. 1970, n. p. 24, Esportes.

<sup>7</sup> NOGUEIRA, Armando. Na grande área. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 28 ago. 1969, n. 122, p. 27.

México. Preocupava-se, sobretudo, em tentar evitar a repetição da falta de organização e de preparo físico, apontadas como as principais razões da derrota na Inglaterra. Uma das primeiras e principais medidas para alcançar os resultados esperados era buscar métodos de treinamento mais modernos. Com esse intuito, Admildo Chirol, outro preparador físico da seleção, também formado pela Escola de Educação Física do Exército, e que se notabilizara depois de utilizar métodos de treinamento físico individualizado na vitoriosa equipe de futebol do Botafogo do Rio de Janeiro em meados da década de 1960, foi enviado para um congresso na Iugoslávia a fim de se atualizar. Ao regressar, Chirol demonstrou claramente ter ficado entusiasmado com o que viu, além de estar disposto a conduzir transformações na mentalidade esportiva predominante no futebol brasileiro. Segundo dissera, “o futebol brasileiro precisa escutar tudo o que tenho a revelar, mesmo que muita gente fique contrariada”. Imediatamente, passou a defender a observação dos ensinamentos europeus, especialmente a adoção dos seus métodos de treinamento físico: o “*circuit-training*”, o “*interval-training*”, o “*power training*” e o “*cross promenade*”.<sup>8</sup> A própria articulação do trabalho coletivo e simultâneo de três preparadores físicos na seleção brasileira de futebol, fora uma inovação da qual Chirol participara, apresentada como elemento de modernidade e inovação nos métodos empregados para a preparação física no futebol.

Imagem 1



A articulação do trabalho coletivo e simultâneo de três preparadores físicos (da esquerda para direita, Coutinho, Chirol e Parreira), fora apresentada como elemento de modernidade da seleção brasileira de futebol que treinava para a Copa do Mundo de 1970 (*Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 20 set. 1970, n. 269, p. 20).

Nessa época, treinamentos de capacidades aeróbicas, tais como propugnadas por Cooper, já estavam sendo utilizados pela seleção de futebol, o que os tornava, não apenas visíveis para um grande público, mas também legítimos, uma vez que eram apresentados como um método moderno, eficiente e cientificamente fundamentado, não por acaso usado

<sup>8</sup> Chirol vê na Europa o exemplo de luta que o Brasil precisa. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 29 dez. 1969, n. 226, p. 36.

na racional e metódica preparação da equipe que disputaria a competição no México. Segundo uma declaração de Chirol: “Estamos na fase da ciência. A fase do empirismo já acabou e a endurance é a contribuição da ciência à preparação física”.<sup>9</sup> Esta dimensão científica dos novos métodos de treinamento físico adotados fora bastante enfatizada, tanto textual, como imageticamente (ver imagens 2 e 3).

Imagens 2 e 3



Fotografias também reforçavam a representação da cientificidade da preparação física da seleção brasileira de futebol que treinava para a Copa do Mundo de 1970 (*O Cruzeiro*, Rio de Janeiro, 30 jun. 1970, n. 27, p. 43-45, fotos de Fernando Seixas).

A imprensa não deixaria de noticiar uma série de detalhes a respeito dos novos e modernos métodos de preparação física que estavam sendo adotados pela seleção brasileira de futebol. De início, imprimindo ainda certos ares de excentricidade, reportagens da época começaram destacando que tais métodos eram os mesmos utilizados pelos astronautas que iam à lua, às vezes chamado “testes de cosmonautas”.<sup>10</sup> O simbolismo do teste com as inovações tecnológicas representadas pela exploração espacial foi bastante enfatizado em várias ocasiões, reforçando o seu caráter ultramoderno e científico. O próprio Cooper (1970) exploraria tais dimensões em suas explicações a respeito do treinamento aeróbico, estabelecendo paralelos entre as necessidades de consumo de oxigênio para o funcionamento do corpo, tanto quanto para

<sup>9</sup> Everaldo obteve melhor índice no teste de “endurance”. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 2 jul. 1969, n. 73, p. 22.

<sup>10</sup> O mesmo treinamento para os homens que vão à lua e para os que vão ao México. *Diário de Notícias*, Rio de Janeiro, 6 jul. 1969, n. 14.312, p. 6, Suplemento Esportivo; Seleção faz seu 1º treino tático à tarde no Vasco. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 26 jun. 1969, n. 70, p. 20.



o funcionamento de jatos espaciais, além de enfatizar inúmeras vezes que suas recomendações não eram especulações sem fundamento, mas o resultado de dados objetivos e quantificáveis, isto é, de evidências colhidas em laboratórios em condições científicas e testadas pelos meios mais modernos disponíveis.

Imagem 4



A abundante cobertura jornalística sobre a preparação da seleção brasileira de futebol ofereceu uma espécie de propaganda espontânea para os métodos de treinamento preconizado por Cooper (*O Cruzeiro*, Rio de Janeiro, 30 jun. 1970, n. 27, p. 43-45, foto de Fernando Seixas).

Com o tempo, explicações sobre o que era “endurance”, treinamento aeróbico e suas importâncias para o condicionamento físico começaram a ser oferecidas por meio das páginas dos jornais que noticiavam a preparação da seleção brasileira de futebol. Até o desempenho dos jogadores no teste de avaliação de aptidão física concebido por Cooper era divulgado. Em julho de 1969, o zagueiro Everaldo, com o melhor resultado, percorreu 3.400 metros em 12 minutos. Piazza, Dirceu Lopes e Tostão correram, respectivamente, 3.300, 3.200 e 3.000 metros. Joel, Claudio e Jairzinho perfizeram apenas 2.500 metros.<sup>11</sup>

Entrevistas como a do zagueiro Everaldo, do Grêmio de Porto Alegre, onde dizia já ter sido apresentado aos testes e métodos de treinamento aeróbico, ajudaram a ir paulatinamente familiarizando o público leigo nos procedimentos prescritos por Cooper: “O negócio – disse ele – não é correr desvairadamente no início, porque senão a gente cansa e percorre uma distância muito menor do que tem condições para fazê-lo”.<sup>12</sup>

Junto com as explicações sobre as virtudes e modos de funcionamento do treinamento aeróbico, iniciava-se também a

<sup>11</sup> Everaldo obteve melhor índice no teste de “endurance”. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 2 jul. 1969, n. 73, p. 22.

<sup>12</sup> Saldanha consegue campo de golfe para treino. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 1 jul. 1969, n. 72, p. 24.

associação do nome de Cooper à orientação médica em favor da adoção da prática cotidiana de atividades físicas vigorosas. Segundo reportagem da época:

O povo, de maneira geral, acha que o coração é prejudicado, se dilata e pode matar ou tornar cardíaco o praticante da ginástica. Mas este órgão é o mais irônico do nosso corpo: quanto mais o exigimos, menos ele trabalha, afirmação que muitos ouviram de Cooper, do Laboratório Espacial do Texas.<sup>13</sup>

Mais especificamente, as orientações de Cooper (1970) concentravam-se na recomendação de exercícios aeróbicos vigorosos. Segundo as prescrições do programa de exercícios elaborado por ele, o oxigênio era a chave para a saúde e boa forma física. Conforme suas palavras: “Levar o oxigênio para o tecido do corpo é a base do condicionamento físico [...] A quantidade de ar que os pulmões podem absorver é o primeiro fator que limita a sua condição física” (p. 95). Nesse sentido, três atividades apareciam como as mais importantes para um programa de condicionamento físico, chamadas pelo próprio Cooper das “três grandes”: natação, ciclismo, mas acima de tudo a corrida.

Se me perguntasse, afinal, qual exercício pode ser empregado com mais eficiência, eu não hesitaria em recomendar: correr [...] O programa de corrida, indubitavelmente, é o melhor. É rápido, certo – e barato [...] Naturalmente, tenho plena consciência dos benefícios clínicos da corrida. Mas além disto, o que eu mais gosto em relação à corrida, é que posso recomendá-la para qualquer um, de qualquer idade [...] Exercita os braços e as pernas, tem um efeito enrijecedor sobre os músculos ao longo do corpo, principalmente do abdômen. É a maneira mais rápida de alcançar uma forma física estável [...] Você pode correr sozinho ou em grupo, num lugar fechado ou ao ar livre, a qualquer hora do dia. Pode correr até qualquer idade – e terá uma vida longa e produtiva (p. 27 e 47).

Mais que apenas estarem concentrados nos sistemas cardíaco, circulatório e respiratório, esses exercícios aeróbicos, isto é, que usam basicamente oxigênio para produção da energia necessária à atividade, deveriam ter uma intensidade suficiente para fazer o praticante “arfar”, “ofegar”, “respirar com dificuldade”, “sentir o peito pesado”, o “coração bater mais forte”, o “sangue correr pelo sistema circulatório”, a fim de produzir uma pulsação mínima de 150 batidas por minuto. Não bastava correr, portanto, era preciso fazê-lo com intensidade. Mais precisamente, a um ritmo de 1.600 metros em 8 minutos, diariamente, seis vezes por semana.

---

<sup>13</sup> Chirol vê na Europa o exemplo de luta que o Brasil precisa. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 29 dez. 1969, n. 226, p. 36.



A consagração no Brasil desses métodos de treinamento adotados pela seleção brasileira de futebol, especialmente a utilização de métodos de treinamento aeróbico, começaria antes mesmo do início da Copa do Mundo do México. Nesse momento, fisiologistas italianos analisaram todos os jogadores que participariam da competição e concluíram que o Brasil reunia os atletas em melhores condições.<sup>14</sup> Mais ainda, depois da competição, quando a equipe brasileira finalmente se sagrou campeã, o bom condicionamento dos jogadores foi destacado e até mesmo apontado como uma das mais importantes causas daquele triunfo. Segundo reportagem da revista *Placar*, “a seleção ganhou no México no preparo físico”.<sup>15</sup> Assim, a vitória nos campos mexicanos acabou por consagrar o tal método criado por Cooper, usado por astronautas e depois pelos jogadores de futebol do Brasil, tricampeões mundiais de futebol, tanto quanto o método de Cooper também parece ter ajudado a legitimar os novos procedimentos de preparação física empregados pela comissão técnica da seleção.

Nesse duplo sentido, em que a seleção brasileira de futebol e o programa de condicionamento físico de Cooper beneficiaram-se reciprocamente, não seria correto reduzir as iniciativas dos preparadores físicos brasileiros a uma mera imitação de métodos criados nos Estados Unidos. Conforme bem dissera José Bonetti, discordando da opinião dos que diziam à época que o campeonato mundial de futebol fora conquistado por causa do uso do teste de Cooper, “nem mesmo o método [de Cooper] foi aplicado em sua plenitude”.<sup>16</sup> Nesse caso, não havia um fluxo simples entre ideias e práticas de uma economia central em direção a uma economia periférica. De maneira muito mais complexa, a preparação física adotada pela seleção brasileira de futebol representava a peculiar combinação de diferentes métodos de treinamento esportivo, sistematizados entre as décadas de 1920 e 1960, em países tão diversos como Suécia, Alemanha, Finlândia, Estados Unidos e Tchecoslováquia.<sup>17</sup>

A multiplicidade de experiências prévias dos preparadores físicos que compunham a comissão técnica da seleção brasileira de futebol provavelmente favoreceu esta eclética abordagem, que chegou a ser identificada como um método novo e original, chamado “preparação global” (COUTO, 2014). Claudio Coutinho havia visitado a França e os Estados Unidos nos fins da década de 1960, mesma época em que Admir Chirol, outro preparador físico da equipe, visitara a Iugoslávia; enquanto Carlos Alberto Parreira, o terceiro preparador físico daquela comissão técnica, havia atuado antes no futebol alemão. Assim, além do “teste de cosmonautas” aprendido nos Estados Unidos, “interval-training”, “circuit-training” ou “altitude-training” eram alguns dos procedimentos

---

<sup>14</sup> Forma do Brasil entusiasma médicos estrangeiros. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 22 mai. 1970, n. 38, p. 24.

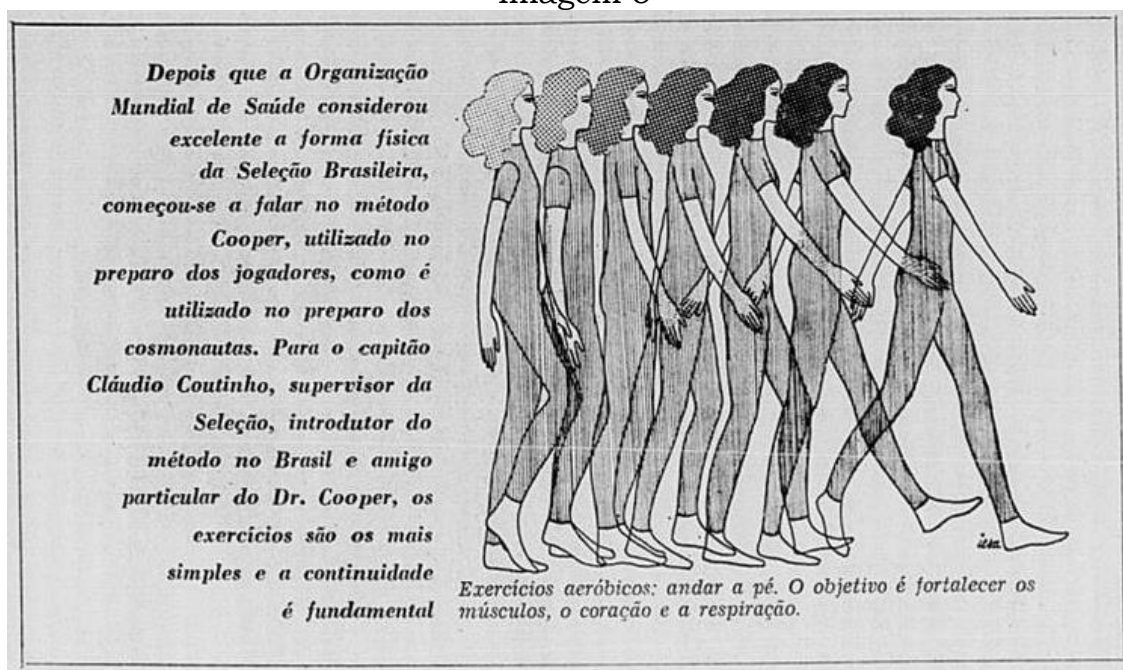
<sup>15</sup> QUADROS, Raul. A dureza vai aumentar. *Placar*, 15 mar. 1974, n. 208, p. 4-9.

<sup>16</sup> BONETTI, José. Forma física. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 22 jan. 1973, n. 275, Caderno B, p. 4.

<sup>17</sup> Para a história dos métodos de treinamento esportivo, ver GIRGINOV, 2010; VOLKOV, 2002, capítulo 1; MILLS; DENILSON, 2016; KRÜGER, 2006.

de preparação física adotados durante a preparação para Copa do México.

Imagem 5



A vitória da seleção brasileira de futebol na Copa do Mundo do México ajudou a consagrar os métodos de treinamento físico preconizados por Cooper (Tão em forma quanto a seleção. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 21 set. 1970, n. 143, Revista de Domingo, p. 6).

Não obstante essa multiplicidade de métodos de preparação física adotados, ideias de Cooper tiveram bastante destaque ao serem adotados pela seleção brasileira de futebol. De fato, a visibilidade alcançada por tais ideias e métodos no Brasil podem ser em larga medida atribuídas às suas aplicações na preparação física dos jogadores da bem-sucedida equipe que disputou a Copa do Mundo de 1970. Conforme registrara uma reportagem de setembro de 1970, logo depois da Copa do Mundo: “Depois que a Organização Mundial de Saúde considerou excelente a forma física da Seleção Brasileira, começou-se a falar no método Cooper, utilizado no preparo dos jogadores, como é utilizado no preparo dos cosmonautas”.<sup>18</sup> Até a apresentação de um livro de Cooper no Brasil explorou explicitamente tais ligações. Segundo os editores do livro *Capacidade aeróbica*, segundo dos muitos livros que Cooper teria lançado no Brasil, “do primeiro ao último jogo do TRI, ‘sofrendo’ as alegrias sucessivas da arrancada inesquecível, todos constatamos o que o mundo inteiro reconheceu: a equipe brasileira foi a melhor, mesmo sob o ponto de vista da preparação física”. Tais associações dos métodos de Cooper logo extrapolariam o universo da seleção de futebol e aplicar-se-iam a população como um todo. Ainda segundo os editores do mesmo livro:

<sup>18</sup> Tão em forma quanto a seleção. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 21 set. 1970, n. 143, Revista de Domingo, p. 6.

Após o lançamento de APTIDÃO FÍSICA EM QUALQUER IDADE [primeiro livro de Cooper lançado no Brasil] iniciamos uma verdadeira “campanha aeróbica”, que transcendeu limites da edição de um livro para transformar-se em interesse coletivo. Em menos de seis meses praticamente todos os jornais e revistas haviam louvado o método. Porque é preciso preparar não apenas onze atletas, mas milhões de cidadãos. Não se trata de apreciar aos domingos vinte e dois jogadores chutando, mas de conscientizar o homem brasileiro, sobretudo o habitante sedentário de nossas cidades, da necessidade de encarar a capacidade aeróbica como condição indispensável de saúde, de equilíbrio nervoso, de longevidade e de energia (OS EDITORES, 1972, s/p).

No esforço de divulgação dos novos métodos de preparação física aeróbica por toda a nação, o capitão Claudio Coutinho seria apontado como um dos grandes animadores do método de Cooper no Brasil.<sup>19</sup> Ainda em 1969, imediatamente ao voltar ao Brasil depois de realizar estágio nos laboratórios de Houston, Coutinho iniciara a divulgação das ideias de Cooper. Em agosto daquele ano, enviara para o colunista esportivo Armando Nogueira, impresso contendo aula classificada de “preciosa”, a respeito de “exercícios aeróbicos”, isto é, apressava-se em explicar, “que utilizam diretamente o oxigênio do ar”. Armando Nogueira prontamente prestara-se a divulgar e comentar elogiosamente a novidade. Em suas palavras, “o texto *Aerobics*, de uma conferência do médico Kenneth Cooper, major médico da Força Aérea Americana, é excelente”.<sup>20</sup>

#### Imagem 6



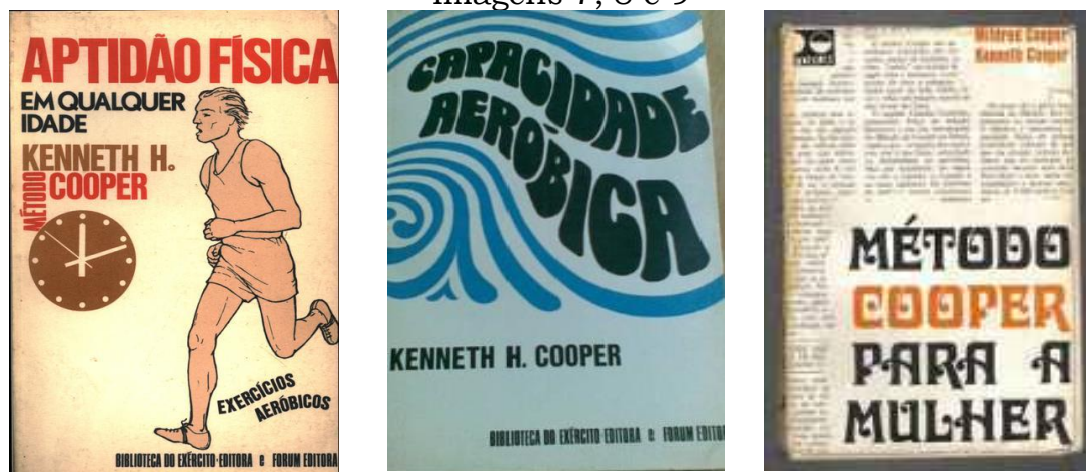
Cooper (no centro) ao lado de Claudio Coutinho (direita) (*Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 2 fev. 1972, n. 255, p. 24).

<sup>19</sup> NOGUEIRA, Armando. Na grande área. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 1 nov. 1972, n. 195, p. 23.

<sup>20</sup> NOGUEIRA, Armando. Na Grande área. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 28 ago. 1969, n. 122, p. 27. Grifos no original.

O próprio Cooper reconheceria mais tarde que “grande parte dos méritos pelo sucesso de seus testes de avaliação no Brasil cabem a Claudio Coutinho”.<sup>21</sup> Já na apresentação do primeiro livro de Cooper traduzido no Brasil, *Aptidão física em qualquer idade*, lançado em 1970, imediatamente depois da Copa do Mundo do México, Coutinho destacou o valor da obra, não apenas para satisfazer a vaidade das aparências físicas, como ele dizia, mas principalmente para contribuir, “de modo decisivo”, em suas palavras, para a manutenção da saúde e o prolongamento da vida.<sup>22</sup> Nos anos seguintes, valendo-se de seu recém adquirido prestígio como preparador físico da bem-sucedida seleção brasileira de futebol, quando jornais tratavam-no diversas vezes como uma das maiores autoridades em Educação Física do Exército, Coutinho continuaria escrevendo elogiosas resenhas sobre os livros de Cooper em jornais e revistas de grande circulação, apelando para a dimensão moderna e científica de seus métodos, o que certamente concorria, direta e indiretamente, para a favorável recepção de tais livros no Brasil. Numa delas, dizia, “nunca é demais lembrar a validade técnica das observações contidas neste livro: elas provêm de anos de pesquisas nos mais sofisticados laboratórios, utilizando tecnologia da Era Espacial”.<sup>23</sup>

Imagens 7, 8 e 9



Capas de alguns dos primeiros livros de Cooper traduzidos no Brasil.

Em 1972, apenas dois anos depois de seu lançamento, o livro *Aptidão física em qualquer idade* já estava em sua 6ª edição, o que deve ter animado a tradução de outras obras do autor, como *Capacidade aeróbica* e *Método de Cooper para a Mulher*, lançados em 1972, ambos ocupando também, por várias semanas, a lista dos livros de não-ficção mais vendidos no Brasil. Até o final da década de 1990, Cooper teria

<sup>21</sup> Cooper fala hoje na ACM sobre educação física. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 28 nov. 1972, n. 222, p. 28.

<sup>22</sup> COUTINHO, Claudio. Prefácio. In: COOPER, Kenneth. *Aptidão física em qualquer idade*. Rio de Janeiro: Forum, 1970, p. VIII.

<sup>23</sup> COUTINHO, Claudio. Os aeróbicos de Cooper: a vida mais longa. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 25 mar. 1972, n. 298, p. 9, Mercado.

ainda mais de uma dezena de livros lançados no Brasil, sempre com ótima recepção.<sup>24</sup>

### Imagens 10 e 11



Acima, Cooper fazendo exercícios com homens com mais de 50 anos antes de uma palestra na ACM do Rio de Janeiro (*Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 29 nov. 1972, n. 223, p. 1). Abaixo, Cooper correndo no Rio de Janeiro (*Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 30 nov. 1972, n. 224, p. 1, Caderno B, Fotos de Lauro Rodrigues).

Em princípios de 1972, com o objetivo de participar de um seminário promovido pela Comissão Desportiva das Forças Armadas e do Departamento de Educação Física e Desportos do Ministério da Educação e Cultura, organizado para discutir os melhores meios de preparar a equipe olímpica brasileira que disputaria os Jogos de Munique daquele ano, Cooper visitaria o Brasil pela primeira vez. Sua visita agregaria ainda mais força ao processo de difusão de suas orientações a respeito do treinamento aeróbico, que já estava em curso nesse momento. Cooper mostrou-se excelente promotor de suas próprias ideias, materializando em ações os preceitos de seu método. Corria antes de uma palestra e dizia já ter percorrido mais de 25 mil quilômetros em 13 anos para provar a eficiência do seu método. Dizia-se um homem de pista, destacando

---

<sup>24</sup> Alguns livros de Cooper publicados no Brasil incluem: “O método Cooper”, “Saúde total”, “Aptidão física em qualquer idade”, “Revolução antioxidante”, “Controlando a hipertensão”, “É melhor acreditar”, “Resgatando a força da juventude”, “Controlando a osteoporose”, “O programa aeróbico para bem-estar total”, “Saúde e boa forma para o seu filho”, “A cura pelo estresse”, “Terapias nutricionais avançadas”, “Correndo sem medo”.



mesmo que corria diariamente 4.800 ou 8.400 metros, sendo capaz de obter com frequência, segundo suas próprias palavras, o melhor índice de avaliação no seu próprio teste, que equivalia a capacidade de correr em 12 minutos, 2.800 metros ou mais (COOPER, 1970, p. 163). Tudo isso por certo impressionava. E a maneira sensacionalista como a imprensa passou a representar ao Cooper, destacando seu feitio “alto”, “magro”, de “expressão decidida” e com “um aperto de mão capaz de esmagar uma laranja”, repercutia certo deslumbramento, ao mesmo tempo em que reforçava a capacidade de convencimento e divulgação de suas ideias.<sup>25</sup>

Durante sua primeira visita ao Brasil, Cooper realizou palestras e participou de atividades para promoção de seus livros. Alguns meses depois, Cooper voltaria ao país, dessa vez por convite da Associação Cristão de Moços do Rio de Janeiro, quando teria ainda ocasião de viajar para Brasília, para um encontro com Jarbas Passarinho, ministro de Educação e Cultura que desenvolvia à época projetos para incentivar a prática de esportes. Desta feita, a popularidade de Cooper atingiu tais proporções que ele chegou a ser assunto de capa de jornais e revistas, além de garoto propaganda de uma cooperativa de fabricantes de açúcar, que além de seu prestígio, tentou também explorar as homologias entre os nomes do médico e da fábrica (Copersucar).<sup>26</sup> O entusiasmo com os métodos de Cooper foi tamanho, que o cronista esportivo Armando Nogueira, chegou a classificar de “simplesmente estarrecedora” a notícia de que as equipes da Inglaterra e da Alemanha tinham disputado a Copa do Mundo de futebol de 1970 ignorando seus métodos de condicionamento físico, como se fossem uma opção inevitável.<sup>27</sup>

Nessa época, o já famoso teste para aferição da capacidade física criado por ele, chamado simplesmente teste de Cooper, que estabelecia parâmetros de avaliação do condicionamento físico através da medição da distância percorrida em uma corrida de 12 minutos, tornou-se sinônimo de atividade física aeróbica no Brasil. Mais que isso, o crescimento do interesse pela prática da corrida de rua seria, dali em diante, sempre e inevitavelmente associado pela opinião pública brasileira com as ideias de Cooper, consolidando, assim, uma memória social que até hoje o identifica como principal responsável pela difusão do hábito de se praticar regularmente a corrida ou a caminhada. Já em 1972, o cronista esportivo Armando Nogueira, relacionava o crescimento do número de praticantes de corridas e caminhadas na Zona Sul do Rio de Janeiro às propostas de Cooper. Segundo ele: “Quem aparecer nas praias da Zona Sul, de manhã cedinho, vai sentir, como eu, que o professor Cooper está mesmo fazendo escola por aqui: é gente andando, marcha batida, gente correndo, gente pedalando, em busca de melhores pulmões e melhor coração”.<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> Cooper, a religião aeróbica. *Veja*, São Paulo, 26 jul. 1972, n. 203, p. 68.

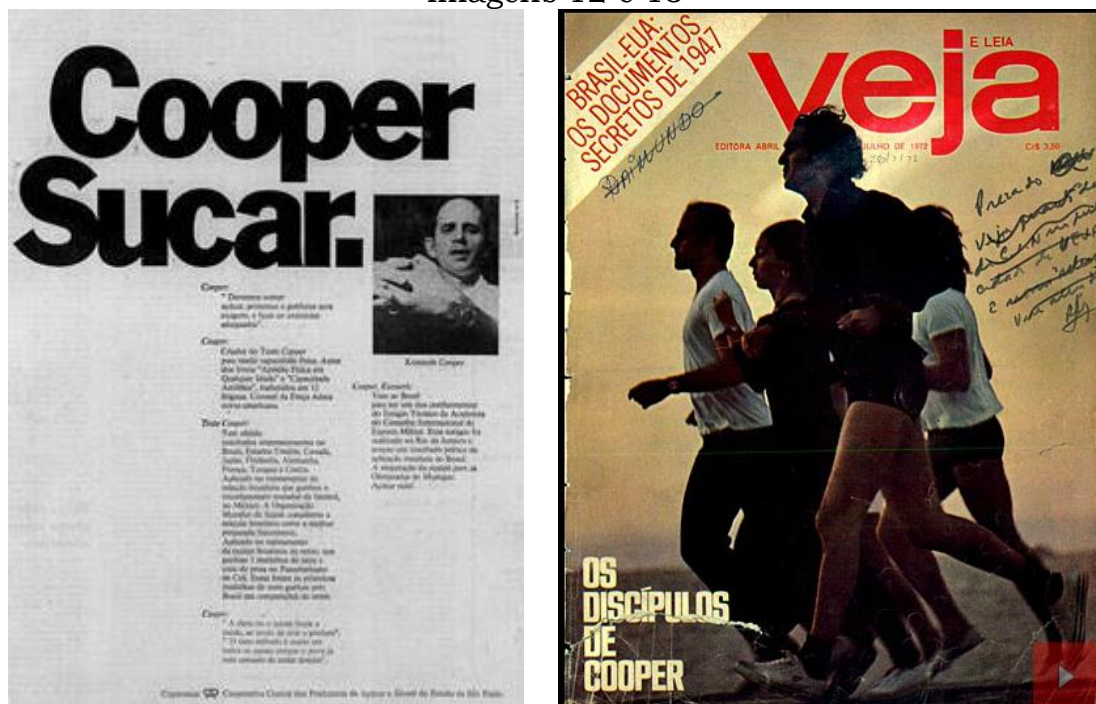
<sup>26</sup> *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, n. A269, p. 9.

<sup>27</sup> NOGUEIRA, Armando. Na grande área. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 22 fev. 1972, n. 270, p. 35.

<sup>28</sup> NOGUEIRA, Armando. Na grande área. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 20 abr. 1972, n. 10, p. 39.



## Imagens 12 e 13



À esquerda, propaganda de fábrica de açúcar usando imagem de Cooper (*Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, n. A269, p. 9). À direita, capa da revista *Veja*, noticiando aumento do número de praticantes de corrida de rua no Brasil (*Veja*, São Paulo, 26 jul. 1972, n. 203).

Alguns anos depois, em 1978, mas somente reforçando as mesmas associações, de maneira sumária e enfática, dizia-se que “a caminhada, como praticada atualmente, é uma invenção do Dr. Kenneth Cooper”.<sup>29</sup> Em 1979, a jornalista Susana Schild, em reportagem sobre o que ela própria chamava de uma “febre” e “mania”, apontaria, uma vez mais, o médico norte-americano como o grande responsável pela difusão do hábito de se praticar exercícios no Brasil. Segundo ela: “correr, caminhar ou, se preferirem, jogging ou teste de Cooper, tudo isso são sinônimos da mesma febre lançada por Kenneth Cooper no início da década”.<sup>30</sup> Não sem razões, estava mais que consolidada a memória que vincularia a corrida de rua ao nome de Cooper.

### História social e cultural da corrida de rua no Brasil

Apesar do notável entusiasmo da imprensa brasileira, seria exagerado atribuir apenas a Cooper toda responsabilidade pelo desenvolvimento do gosto por corridas no Brasil. Iniciativas de um único homem dificilmente podem, sozinhas, desencadear transformações culturais e sociais do alcance daquelas representadas pela emergência histórica da corrida de rua como um fenômeno de massas, difundido e praticado por amplo espectro da população. Ao lado ou além do médico

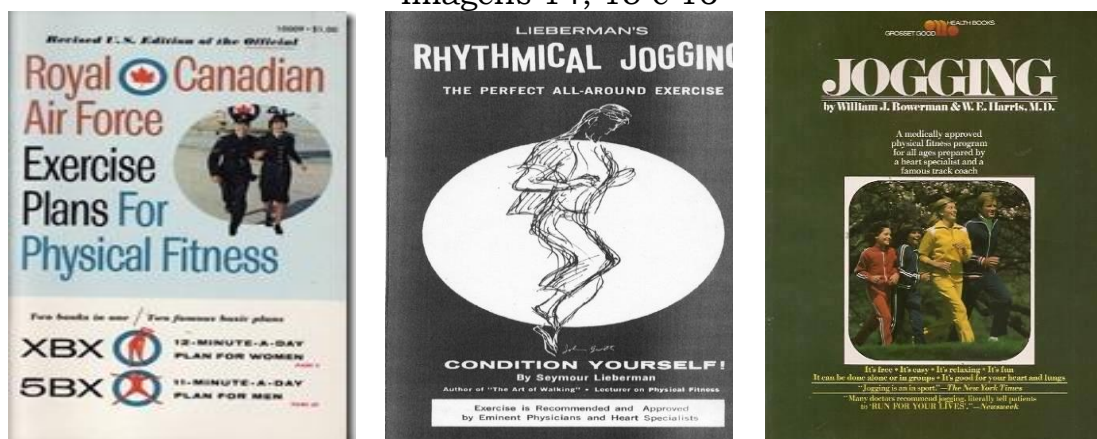
<sup>29</sup> Alguns esportes para você manter-se em forma na meia-idade. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 21 mai. 1978, n. 43, p. 2.

<sup>30</sup> SCHILD, Susana. Se correr faz mal, os médicos não sabem disso. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 5 jun. 1979, n. 58, p. 5, Caderno B.

norte-americano, uma série de outros fatores sociais e culturais mais amplos podem ser apontados como causas históricas para o início da *mania brasileira por corridas*.

Em primeiro lugar, transformações médicas e farmacêuticas mais gerais também influenciaram grandemente a natureza e a direção das transformações históricas relacionadas à corrida de rua. A rigor, propostas de Cooper se inserem e dão continuidade, com algumas mudanças e diferenças, ao paradigma médico inaugurado por tais transformações. Desde as décadas de 1940 e 1950, o aumento da disponibilidade e da eficiência de novas drogas como os antibióticos, reduziram significativamente o número de mortes por doenças infecciosas. A agenda de preocupações das pesquisas médicas, respondendo as novas demandas sanitárias apresentadas pelo contexto da época, logo deslocou-se para o que mais tarde seria classificado como “doenças não transmissíveis” ou “doenças degenerativas”, tais como hipertensão, diabetes ou cardiopatias, que seriam todas em larga medida associadas aos hábitos e estilos de vida modernos, notadamente o sedentarismo e a alimentação industrializada.

Imagens 14, 15 e 16



À esquerda, capa do livro com programa de exercícios da Força Aérea Canadense, de Bill Orban, 1961. No centro, capa do livro *Rhythmical Jogging*, de Seymour Lieberman, 1963 (Extraído de Latham, 2015, p. 106). À direita, capa de livro *Jogging*, de Bill Boweman e Waldo Harris, 1967. Todos com grande repercussão, prescrevendo exercícios aeróbicos e publicados antes do livro *Aerobics*, de Cooper (1968).

Nesse novo contexto, ao longo da década de 1950, diversos pesquisadores apresentaram resultados de estudos sobre os efeitos das novas condições sociais de vida sobre a saúde, bem como algumas propostas de programas de condicionamento físico para atenuá-los. Um dos mais populares foi o desenvolvido para a Força Aérea Canadense por Bill Orban. O Plano 5BX (*Five Basic Exercises*), endereçado inicialmente para pilotos que poderiam não ter acesso a instalações esportivas por estarem em áreas remotas do Canadá, combinava calistenia com exercícios aeróbicos. Concebido durante seus estudos de doutorado nos Estados Unidos, quando Orban notara que longos períodos de exercícios não necessariamente melhoravam certas capacidades físicas, o que o levou a conclusão de que a intensidade era mais importante que a

duração do exercício, as atividades previstas no plano 5BX tinham ainda as vantagens de exigir apenas 11 minutos por dia, prescindindo de quaisquer equipamentos. O livro com o plano de exercícios vendeu 23 milhões de cópias em vários países, sendo traduzido para 30 diferentes idiomas, incluindo o português do Brasil (WALL, 2012, capítulo 7).

Nos Estados Unidos, especificamente, onde desenvolveram-se as pesquisas de Cooper, peculiares combinações de crenças do senso comum, com ideias científicas e religiosas, levaram médicos a recomendar atenção à dieta, prática de exercícios físicos e atenção especial com a higiene pessoal como parte fundamental de medidas necessárias para uma reforma social e comportamental mais ampla desde o século 19. Ao longo das quatro primeiras décadas do século 20, um número cada vez maior de norte-americanos seria afetado por tais ideais, que circulavam de maneira cada vez menos restrita (WHORTON, 2001, p. 332-333).

Entre as décadas de 1940 e 1960, várias iniciativas de pesquisa e difusão de achados clínicos sobre os efeitos dos exercícios sobre a saúde para o público leigo eram realizadas em vários lugares, apenas reforçando em outros termos as mesmas prescrições de que a adesão regular a exercícios físicos era de fato indispensável para a manutenção da saúde. O próprio Cooper (1970) citara algumas delas em seus livros. Em princípios dos anos 1950, Dr. J. N. Morris pesquisou milhares de motoristas e trocadores de ônibus de Londres. Seus resultados revelaram que os motoristas, que passavam os dias sentados, sofriam o dobro de ataques cardíacos que os trocadores, que passavam os dias subindo e descendo as escadas dos ônibus (p. 135). Nos Estados Unidos, em três iniciativas separadas, todas mencionadas por Cooper, Dr. Albert Kattus, Dr. Fred Kasch e Dr. Joseph Mastropaolo investigaram o efeito de exercícios físicos em pacientes com angina ou pressão arterial elevada, sempre registrando efeitos positivos (p. 141-142). Na mesma época, o médico alemão Bruno Balke, radicado nos Estados Unidos desde 1950, desenvolveu um teste de corrida de 15 minutos para medir o consumo de oxigênio, chamado “teste de Balker”, bastante semelhante ao que mais tarde seria elaborado por Cooper, que não apenas o conhecia pessoalmente, como fora também seu aluno (p. 35). Balker é apontado como o primeiro fisiologista do exercício a postular uma relação precisa entre consumo de oxigênio, exercício e saúde cardiovascular. Conforme registrou seu obituário no *New York Times*, “numa época em que o repouso era a prescrição geral para doentes do coração, ele foi pioneiro em recomendar exercícios para o fortalecimento do coração”.<sup>31</sup>

Antes ainda de Cooper, por volta de 1958, a Associação Cristã de Moços de Cleveland, nos Estados Unidos, iniciou um programa de exercícios com caminhada, corrida, calistenia e jogos recreativos para pessoas vitimadas por ataques cardíacos. O programa “Correr para viver” (*Run for your life*), que envolvia pessoas a partir de 48 anos de idade, teve seus resultados médicos analisados pelo Dr. Herman Hellertein, que apontou associações positivas entre a prática de exercícios e a melhoria

---

<sup>31</sup> SAXON, Wolfgang. Dr. Bruno Balke, 91, Innovator In Study of Physical Conditioning. *New York Times*, New York, 17 jun. 1999.

no tratamento de doenças cardíacas. Nessa época, o Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos também desenvolvia pesquisas sobre o efeito fisiológico da atividade física com grupos diversos, incluindo homens entre 35 e 55 anos, empregados em ocupações sedentárias, concluindo que programas de exercícios para essas populações diminuía o número médio de batimentos cardíacos e o risco de ataques do coração (COOPER, 1970, p. 113 e 134).

Em princípios da década de 1960, parte da opinião médica norte-americana tinha claro já que a corrida promovia melhoras globais e especialmente cardiovasculares para seus praticantes. Em 1964, pesquisas publicadas em periódicos como o *Today's Health*, indicavam que maratonistas tinham menos riscos de doenças como arteriosclerose e que seus níveis de colesterol no sangue eram menores que a população como um todo. Até pacientes se recuperando de doenças cardíacas eram encorajados a caminhar, trotar e eventualmente mesmo correr alguns poucos quilômetros (COOPER, 1992). Nessa mesma época, figuras como Seymour Lieberman, baseado em suas próprias experiências e observações, formulou regimes de treinamento físico simples e acessíveis, que ele próprio publicou em pequenos volumes (ver Imagem 15) (LATHAM, 2015). Em 1963, de maneira semelhante, Bill Bowerman, professor de educação física e técnico de atletismo da Universidade de Oregon, publicaria um panfleto que tentava explicar para um público leigo e pouco familiarizado com os esportes, os benefícios e os modos de se praticar uma nova forma de exercício chamada “jogging”, algo “um pouco mais que uma caminhada”, esclarecia o panfleto. Bowerman estimou que mais de 50 mil cópias do panfleto tenham sido distribuídas no Estado de Oregon. Em 1967, Bowerman e o cardiologista Waldo Harris, escreveram um livro que sistematizava as principais conclusões de estudos sobre os efeitos fisiológicos de um programa de corrida para pessoas maiores de 30 anos conduzidos por eles mesmos nos anos anteriores, cujos primeiros resultados já vinham sendo divulgados em jornais de grande circulação dos Estados Unidos. O livro *Jogging*, vendido a um dólar, às vezes oferecido gratuitamente como brinde por lojas de calçados esportivos e adquirido em grandes quantidades por algumas sedes da Associação Cristã de Moços, vendeu mais de um milhão de exemplares e ajudou a tornar ainda mais socialmente inteligível a ideia que se deveria praticar exercícios vigorosos regularmente, especialmente a corrida (Imagem 16). Quando correr nas ruas ainda era visto pela maioria como uma atividade extravagante, até então restrita a apenas alguns poucos atletas de alta performance, Bowerman e Harris, inspirados no modelo de clubes de corrida da Nova Zelândia e nos resultados de suas próprias pesquisas em Oregon, recomendavam o uso de praias, ruas, estradas, pátios de escolas e até terrenos baldios como possíveis lugares para a sua prática, estimulando o envolvimento de um número cada vez maior de pessoas com a corrida no espaço público, o que geraria notável repercussão e amplificaria o processo de popularização da corrida de rua nos Estados Unidos (FREEMAN, 1974; PLYMIRE, 2004). Em 1968, mesmo ano em que Cooper publicara originalmente seu primeiro livro a favor do treinamento aeróbico, mais de 10 pistas de corrida foram criadas

em Nova York. Em 1969, mais de 40 maratonas foram promovidas nos Estados Unidos, ao passo que 10 anos antes havia sido apenas cinco (COOPER, 1992).

Tudo isso desenrolava-se no contexto norte-americano. Mesmo assim, o contraste com a situação brasileira é instrutivo, tanto pelas diferenças quanto pelas semelhanças. Nos Estados Unidos, diferente do Brasil, a memória social edificada sobre a corrida de rua reserva lugar bem menos proeminente ao Dr. Cooper. Conforme bem observara o escritor brasileiro Carlos Eduardo Novaes, que vivia nos Estados Unidos nessa época, o único Cooper que os norte-americanos pareciam conhecer era o Gary Cooper – famoso ator de cinema das décadas de 1920 e 1930.<sup>32</sup> Ao invés do médico, as iniciativas de Bill Bowerman ou a repercussão midiática das rivalidades e conquistas esportivas de Frank Shorter, Bill Rodgers, Steve Prefontaine e Alberto Salazar, apontados como a geração de ouro do atletismo norte-americano de média e longa distância, aparecem como agentes históricos privilegiados para a explicação do *american craze jogging* (ver LATHAM, 2015; FREEMAN, 1974; STRACHER, 2014). Por outro lado, de maneira já semelhante, no Brasil, tal como nos Estados Unidos, indicações de exercícios físicos para prevenção ou mesmo tratamento de doenças cardíacas, obesidade e depressão, também se integravam crescentemente no vocabulário médico desde antes do início da divulgação das ideias de Cooper. Desde a década de 1930, médicos brasileiros já falavam a respeito dos benefícios fisiológicos da prática de exercícios para a saúde, onde a própria dinâmica da modernidade era apontada como importante fator causador de doenças características da vida urbana, para os quais os exercícios físicos eram vistos como antídoto (GOMES; DALBEN, 2011). Em 1965, a Academia Nacional de Medicina e a Sociedade Brasileira de Cardiologia, com apoio do governo federal, começaram a organizar uma “semana do coração”, cujo objetivo era informar a população sobre os riscos das doenças cardíacas, bem como os meios mais eficientes de preveni-las.<sup>33</sup>

Tudo isso, como se vê, acontecia antes do início da divulgação das ideias de Cooper, que mesmo nos Estados Unidos, deflagrar-se-ia, de maneira mais sistemática e organizada, apenas a partir de 1968, com a publicação do livro *Aerobics* (traduzido e lançado no Brasil em 1970). É verdade, porém, que um consenso médico mais sólido e definitivo a respeito da prescrição da prática de atividade física para prevenção ou tratamento de doenças demoraria ainda um pouco mais. Na verdade, por volta dos anos 1960 e 1970, apesar das várias indicações clínicas que já se faziam a esse respeito, na prática, pouco se sabia ainda sobre os efeitos de exercícios sobre a saúde. Um relato do próprio Cooper é bastante ilustrativo a respeito do estado do saber médico da época a esse respeito. Segundo Cooper (1970):

---

<sup>32</sup> NOVAES, Carlos Eduardo. Escravos de “jogging”. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 21 jun. 1979, n. 74, p. 9, Caderno B.

<sup>33</sup> Semana do coração começa amanhã com fala de Castello. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 4 abr. 1965, n. 78, p. 17.

Anos atrás [Cooper escrevia em 1968], após uma de minhas conferências para um grupo de médicos, fui abordado no corredor por um deles, com uma pergunta que já me tinham feito muitas vezes. “Digo a meus pacientes inativos que devem fazer mais exercícios”, falou ele ansiosamente, “e, geralmente, sugiro para iniciar algo leve, como caminhar. Mas quando me perguntam quanto devem caminhar e por quanto tempo, fico confuso. Não sei o que é suficiente, você sabe”? Eu não sabia, mas aquela pergunta do médico me perturbava também. A maioria da classe médica, especialmente na década passada [1950], reconhecera o valor do exercício não só para manter um corpo saudável, mas como terapia para os que carecem de saúde. Cada vez mais se torna evidente que praticar uma atividade com vigor, é importante para prevenir e curar. Entretanto, pouco tem sido feito para calcular, cientificamente, os seus efeitos. Quantos exercícios são necessários? Em que ponto começam as vantagens? E, à medida que o corpo se beneficia, como podemos medir esta melhora? (p. 1).

No final da década de 1960, porém, novos achados clínicos sobre as relações entre exercício físico e saúde, começariam a circular de maneira cada vez mais frequente e abrangente, transformando, pouco a pouco, o conhecimento e as concepções que se tinham a respeito do assunto. Essas transformações devem ser vistas como o resultado cumulativo de um conjunto de ações protagonizadas simultaneamente por diferentes pessoas que trabalhavam sobre o assunto. Já em 1968, relativizando antigos preceitos médicos que privilegiavam a dieta para o tratamento de algumas doenças, tornou-se mais ou menos comum a divulgação de orientações que enfatizavam também a atividade física.

Em determinada época da infância ou da adolescência a criança fica terrivelmente propensa à obesidade, à gordura exagerada. Qual será a causa desse problema? A alimentação excessiva, responderíamos imediatamente. Mas estudos realizados por nutricionistas chegaram à conclusão de que não é este o único fator de influência. Também a falta de atividade física e a seleção deficiente de alimentos provocam o aumento de peso.<sup>34</sup>

Em 1969, quando apenas se iniciava a divulgação das ideias de Cooper, médicos como o cardiologista brasileiro Alberto Benchimol, diretor do Instituto de Phoenix, nos Estados Unidos, já propugnavam no Brasil que a falta de exercícios estava diretamente relacionada com doenças cardíacas.<sup>35</sup> Também se divulgavam pesquisas como as do Dr. Joseph Wolfe, tratando do papel positivo do exercício físico na prevenção de doenças cardiovasculares, “com base em expressivas estatísticas”,

---

<sup>34</sup> Exercício e boa alimentação contra obesidade infantil. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 3 dez. 1968, n. 203, p. 5. Caderno B.

<sup>35</sup> MORAIS, Pessoa de. Gente. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 24 jul. 1969, n. 92, p. 7.



conforme enfatizara-se. Estudos do Dr. James French, que estabelecia correlações positivas entre a prática de exercícios e o prolongamento da vida em animais com câncer, também eram divulgados no Brasil por jornais de grande circulação.<sup>36</sup> Do mesmo modo, divulgavam-se as pesquisas de Samuel Fox, John Naughton e Patrick Gorman, professores da Faculdade de Medicina da Universidade George Washington, nos Estados Unidos, publicadas na revista da Associação Americana do Coração, destacando os benefícios da atividade física para doenças cardiovasculares. Segundo um desses estudos, divulgado por Armando Nogueira:

A falta de atividade física é um dos possíveis fatores que contribuem para a maior frequência da cardiopatia coronária em muitos países desenvolvidos... O exercício regular, sobretudo o exercício de resistência e duração que produz boa saúde e aumenta a capacidade cardiovascular, pode ter importância na prevenção de doenças arterioscleróticas.<sup>37</sup>

Tudo isso ia conduzindo a uma única conclusão: “fazer ginástica deve ser tão habitual, num povo sadio, quanto tomar banho e escovar os dentes todo dia”.<sup>38</sup> Em pouco tempo, um novo e sólido consenso a respeito do importante papel da atividade física para saúde estaria estabelecido.

Os médicos perceberam a ligação entre inatividade física e doenças. O sangue em circulação tem de levar oxigênio e elementos nutritivos às células do organismo, mas quando algo perturba esse fluxo – como a vida sedentária – o bem-estar diminui. O resultado é que muitos homens se tomam de meia-idade aos 25 anos. Divulgadas as descobertas médicas, as pessoas começaram a perceber a necessidade de estimular seu organismo, prevenindo a doença através da atividade física.<sup>39</sup>

Ao invés da indicação de repouso ou mesmo da inatividade física, que havia predominado como medida de saúde profilática mais apropriada para preservar as reservas energéticas e garantir uma velhice longa e saudável, um novo ideal de envelhecimento ativo começou a se disseminar. Em 1950, médicos como Peter Steincrohn ainda poderiam escrever livros como *O repouso começa aos quarenta*, em que o descanso e a inatividade física eram explicitamente recomendados como medida de saúde para pessoas acima dos 40 anos (ALVES JUNIOR, 2011). Depois

---

<sup>36</sup> NOGUEIRA, Armando. Na grande área. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 30 mar. 1969, n. 300, p. 43.

<sup>37</sup> NOGUEIRA, Armando. Na grande área. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 4 out. 1972, n. 167, p. 27. Ver também NOGUEIRA, Armando. Na grande área. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 13 out. 1972, n. 176, p. 31.

<sup>38</sup> Reforma também para o corpo. *Veja*, São Paulo, 16 abr. 1969, n.32, p. 48.

<sup>39</sup> BOCCANERA, Silvio. A busca da forma melhor. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 2 dez. 1971, n. 204, p. 1, Caderno B.

disso, contudo, a nova ideologia do envelhecimento ativo, incentivando a prática de exercícios físicos para homens maiores de 35 ou 40 anos, e favorecendo a adesão deste público etário à práticas esportivas, incluindo a corrida, antes pouco considerada como opção viável para o condicionamento de idosos ou mesmo de adultos jovens, acabou desempenhando papel importante para o desenvolvimento da corrida de rua. Como outros médicos de sua geração, o próprio Cooper (1970) também levantou a voz contra a indicação do repouso e do relaxamento como medida profilática para a saúde de idosos ou como tratamento habitual para doenças degenerativas (p. 101).

Ainda no final da década de 1960, ao comentar os últimos achados científicos que vinculavam a saúde cardiovascular com a prática de atividades físicas, Armando Nogueira, com certa jocosidade, terminava recomendando a adesão cotidiana a uma prática de exercícios para homens maiores de 40 anos, o que ainda era tão incomum que poderia soar divertido. Nas palavras dele:

É muito bom que vocês, já passados dos 40, que ficam a semana sem trabalhar devidamente os músculos e que, no domingo, ainda sobrecarregam o coração de punhaladas emocionais, vivendo e morrendo na arquibancada do Maracanã, é bom que vocês iniciem, já, um programa de saúde, fazendo um pouquinho de ginástica toda manhã. Quem puder fazer caminhadas tanto melhor, pois, segundo me conta Paulo Mendes Campos, um cardiologista inglês acaba de publicar estudo científico, cuja síntese vem na seguinte frase: “O coração do homem está nas pernas”.<sup>40</sup>

Em princípios da década de 1970, notícias sobre as rápidas transformações dos hábitos de exercício já registravam a presença do novo público. Segundo uma delas: “*nas mais diversas faixas de idade, homens e mulheres* começam a perceber a importância da aptidão física, não só por questões estéticas, mas também, e principalmente, por motivos de saúde”.<sup>41</sup> No final daquela década, palavras de uma jornalista do *Jornal do Brasil*, comentando o progressivo crescimento do número de adeptos da corrida de rua, registrariam a marcante presença do mesmo público. Segundo ela, “os homens com mais de 40 anos são a esmagadora maioria, vindo logo depois alguns jovens e uma pouco eficiente – mas muito colorida – minoria feminina”.<sup>42</sup>

Além dessas transformações nos paradigmas médicos, que extrapolam bastante a contribuição de Cooper, mudanças mais estruturais também concorreram para o desenvolvimento histórico da corrida de rua como um fenômeno de massas, amplamente disseminado.

---

<sup>40</sup> NOGUERIA, Armando. Na grande área. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 30 mar. 1969, n. 300, p. 43.

<sup>41</sup> BOCCANERA, Silvio. A busca da forma melhor. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 2 dez. 1971, n. 204, p. 1, Caderno B. O grifo é meu.

<sup>42</sup> SCHILD, Susana. Se correr faz mal, os médicos não sabem disso. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 5 jun. 1979, n. 58, p. 5, Caderno B.

Houve um crescimento de empregos e ocupações fisicamente sedentárias no período, o que reforçou novas preocupações médicas, sociais e governamentais com o assunto. A partir dessa época, a estrutura ocupacional do Brasil evoluiu cada vez mais em direção ao setor de serviços, em detrimento do setor agrário ou industrial. No período entre 1950 e 1980, a quantidade percentual de empregos do setor manufatureiro passou de 16, para 26%. Por outro lado, o percentual de empregos do setor de serviços, no mesmo período, saltou de pouco mais de 23, para mais de 42%, passando a representar o setor de maior número de empregos da economia brasileira (MERRICK, 2009, p. 273). Tudo isso significava que um contingente cada vez maior de trabalhadores passava boa parte dos seus dias envolvido com atividades administrativas e fisicamente inativas. A nova situação não passou despercebida aos homens e mulheres que viviam tais transformações. Em inúmeras ocasiões, comentou-se sobre as doenças físicas ou psicológicas causadas pelas novas ocupações sedentárias. Numa delas, dizia-se, “muitas vezes a sensação de permanente cansaço não tem causas nervosas: amebas, diabete e outras doenças também a provocam. Mas a causa maior é a angústia da civilização”.<sup>43</sup>

A nova situação ocupacional articulava-se ainda com a intensificação das novas condições urbanas, apontadas como responsáveis por engendrarem uma insatisfação crônica com o trabalho e mesmo com a vida. A população das principais metrópoles brasileiras aumentou muito significativamente num curto espaço de tempo. Entre as décadas de 1950 e 1970, quase 40 milhões de pessoas migraram do campo para as cidades. As maiores cidades do país (São Paulo, Rio de Janeiro, Porto Alegre, Recife, Salvador e Belo Horizonte), chegaram a quintuplicar de tamanho populacional nesse período. Ao lado de certo fascínio exercido pelos símbolos da grande cidade, com seus letreiros luminosos e sua economia de consumo superabundante, havia também um sentimento de medo e solidão, o que poderia ser especialmente agudo para pessoas que acabaram de sair de regiões agrárias, estando, portanto, ainda pouco familiarizados com os ritos, sociabilidades e modos de vida urbanos. A rapidez da urbanização só fez fortalecer a percepção de que a vida nas grandes cidades era nociva e insalubre; “um pesadelo de multidões”, um “cotidiano cercado de tormentos”, conforme dissera-se tantas vezes na época. Uma das alternativas a tais percepções parecia ser a valorização ou revalorização das experiências pessoais fora do trabalho. Cada vez mais, o lazer era apontado como instância privilegiada para a recuperação do bem-estar. Nesse contexto, a adoção de práticas como yoga, meditação ou a própria corrida, estiveram entre algumas das medidas mais frequentemente recomendadas para esses propósitos (DIAS, MELO, 2009).

Também tentando atender diversas recomendações a respeito dos novos problemas de saúde que se apresentavam, o governo brasileiro começou a ampliar seus esforços para o fomento de esportes e atividades físicas. Embora o envolvimento governamental sistemático em favor da

---

<sup>43</sup> O fatigado não está sozinho. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 27 nov. 1969, n. 200, p. 40.

promoção de esportes e outras atividades físicas como recurso para promoção da saúde da população datasse desde a década de 1930, não apenas no Brasil, mas em vários países ocidentais, entre o final da década de 1960 e início de 1970, o governo brasileiro instituiu uma nova política formal para o fomento dos esportes.<sup>44</sup> Estimando que apenas 1% da população brasileira fazia exercícios físicos regularmente, desencadearam-se inúmeras ações visando ampliar a disponibilidade de infraestrutura esportiva, bem como estimular a população a praticar esportes.<sup>45</sup> Além disso, instituiu-se uma loteria esportiva com a finalidade de criar fundos financeiros para políticas de esporte; criaram-se laboratórios de pesquisa sobre esportes e exercícios; ampliou-se a oferta de formação para professores de educação física; além de terem se construído centenas de estádios, quadras, piscinas e pistas de atletismo.<sup>46</sup>

Outra iniciativa governamental especialmente importante para o processo de difusão dos novos paradigmas médicos de saúde e aptidão física foi a “Campanha Nacional de Esclarecimento Esportivo”, cujo objetivo era tentar convencer a população a praticar esportes e atividades físicas. A partir de 1972, a Campanha produziu filmes, panfletos, cartazes e outdoors, distribuídos por todo o país em grandes tiragens, contando com a participação de jogadores de futebol conhecidos, como Pelé, Rivelino e Jairzinho. “Um garoto gordinho, de terno, gravata e óculos, em fundo verde. Em baixo, os dizeres: ‘Calção nele’. Este é um dos primeiros cartazes da Campanha Nacional de Esclarecimento Esportivo”.<sup>47</sup> Ao longo da década, outras ações do governo com propósitos semelhantes seriam realizadas, sendo o programa “Esporte Para Todos” talvez o mais conhecido (análises sobre o Esporte para Todos, ainda que bastante enviesadas, em CAVALCANTI, 1984; VALENTE, 1993). A imprensa trataria todas essas iniciativas como “provas de amor ao lazer”, dizendo-se que a população se mostrava bastante receptiva.

### **Considerações finais**

Cooper foi indiscutivelmente um protagonista importante para o processo de popularização da corrida de rua no Brasil. Todavia, menos que o único e grande responsável por tudo isso, seria mais adequado compreendê-lo como uma espécie de catalisador de dinâmicas que já estavam em curso desde antes. A rigor, aproveitando-se das circunstâncias do momento, Cooper acelerou transformações de hábitos que já estavam se processando em proporções mais brandas e com significados sutilmente diferentes.

---

<sup>44</sup> Para o envolvimento governamental com esportes no Brasil, especificamente, ver DRUMOND, 2008; BUENO, 2008; LINHALES, 1996; VERONEZ, 2005; MANHÃES, 2002. Para o caso de outros países ocidentais, ver MACDONALD, 2011; BOLZ, 2012; HOULIHAN, 1997, especialmente capítulo 3; BOWERS; HUNT, 2011; MELO, 2012.

<sup>45</sup> Reforma também para o corpo. *Veja*, São Paulo, 16 abr. 1969, n.32, p. 48.

<sup>46</sup> GUSTAVO, André. Esporte não é pé de couve: entrevista com Jarbas Passarinho. *Veja*, São Paulo, 29 set. 1972, n. 211, p. 3-6.

<sup>47</sup> Governo tem Cr\$ 15 milhões para incentivar o esporte. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 30 abr. 1972, n. A19, p. 45.

Antes de 1970, aproximadamente, a prescrição médica de atividades físicas endereçava-se mais à mulher do que ao homem, mesmo assim de maneira moderada, a ser praticada, fundamentalmente, em espaços privados e muito vinculada com a busca da beleza. Ao invés de saúde e bem-estar, estética, embelezamento, enrijecimento, postura, emagrecimento ou “manutenção da figura” eram as palavras de ordem. Conforme bem expressava uma reportagem sobre ginástica feminina em 1966: “‘Mens sana in corpore sano’... e bonito deve ser o princípio aplicado à ginástica feminina, pois ela, à parte de inúmeros bens que presta nos nervos, corrige todo defeito físico, dos pés à cabeça”.<sup>48</sup>

Imagem 17



Até a década de 1960, imagens e textos reforçavam a compreensão de que a suavidade era o principal aspecto nos exercícios para mulheres, que seria subvertida pelas novas prescrições médicas de atividade física, depois, associadas também à corrida de rua (*Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 15 set. 1963, n. 216, Revista de Domingo, p. 3).

É certo também que desde o século 19 se incentivavam os homens à prática regular de exercícios, mas com motivações mais ligadas a razões militares ou eugênicas do que propriamente médicas, embora tanto o discurso militar quanto o eugênico em favor da atividade física, fossem também dotados de uma acentuada dimensão médica (ver ABREU, 2011; MANGAN, 2009; SILVA, MELO, 2011). Mesmo assim, passado o período escolar ou do serviço militar, que geralmente restringia-se à juventude, o esporte ou a atividade física deixava de ser praticado ou até incentivado. Memórias como as de Joe Henderson (2012), fundador, colunista e editor da revista *Runner's World* (1966), nascido em 1943, chamam atenção para a maneira como a vida estudantil ou militar condicionava as possibilidades de se praticar esportes como a corrida até por volta do fim dos anos 1960, o que na prática confinava o esporte a um período específico da vida: a juventude. Segundo Henderson, “os primeiros corredores de longa distância geralmente se retiravam [do esporte] quando seus colegas de faculdade (e em poucos casos, do serviço militar), deixavam de incentivá-los” (p. 17).

Já a partir do período que se seguiu à Segunda Guerra Mundial, nota-se uma paulatina e progressiva mudança no registro discursivo do

<sup>48</sup> Ginástica, quando toda hora e hora. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 3 fev. 1966, n. 28, caderno B, p. 3.

pensamento médico sobre o esporte ou a atividade física. O incentivo médico para essas atividades já não era pela beleza e graciosidade do sexo frágil, tampouco para fortalecer o corpo de futuros soldados ou aprimorar a raça. Era a saúde física tão somente o que justificava a necessidade de um engajamento individual e coletivo para o incentivo da prática regular de atividades físicas. Além disso, tais atividades precisavam ser vigorosas e intensas. Conforme dizia o próprio Cooper (1970), “exercícios brandos podem endurecer o abdômen, mas não lhe produzirão reservas de resistência” (p. 93).

Esta nova retórica era especialmente inovadora para grupos etários mais velhos, antes excluídos da órbita de prescrições médicas de atividades físicas, bem como para as mulheres, antes incentivadas apenas a atividades físicas moderadas, visando especialmente a manutenção da beleza. Sintomaticamente, revelando as transformações de concepções de atividade física feminina, a partir da década de 1980, mulheres começaram a participar oficialmente de maratonas olímpicas. Entre outras coisas, incluindo a histórica mobilização feminina para ampliação das suas esferas de participação esportiva, o novo paradigma médico diminuía a discriminação entre homens e mulheres nas suas recomendações para a prática de atividades físicas. Conforme dissera Cooper (1970): “um coração é um coração, pulmões são pulmões e vasos sanguíneos são vasos sanguíneos. Não têm sexo e o efeito de treinamento em todos estes órgãos é o mesmo” (p. 91). Em outro trecho, reforçando tais recomendações: “Não há desculpa alguma para esconder-se atrás do sexo como um meio de evitar os exercícios. É a sua saúde e saúde não tem sexo” (p. 93).

Tudo isso foi lentamente fortalecendo um consenso a respeito da necessidade de treinamento corporal metódico e vigoroso como forma de promover um estado orgânico favorável, para homens e mulheres de todas as idades, que era a suposição fundamental por trás das recomendações não só de Cooper, como também de vários outros pesquisadores e treinadores que trabalhavam sobre o assunto na época, formando uma espécie de background cultural indispensável para a difusão e assimilação da atividade física como um hábito cotidiano para uma parcela cada mais ampla da população, que não apenas homens jovens ou atletas profissionais. Certo nível de familiaridade e conhecimento prévio sobre a importância e os benefícios de exercícios para saúde e boa forma física, ajudam a explicar a rapidez com que tais ideias puderam ser acolhidas e postas em prática por um crescente contingente de pessoas a partir do fim da década de 1960. As circunstâncias do momento também concorreram decisivamente para o processo. Percepções desencadeadas pelas novas condições de vida e trabalho em cidades cada vez maiores parecem ter reforçado e amplificado a receptividade as mensagens em favor da adesão cotidiana da atividade física vigorosa para grupos etários mais diversos. Além disso, preocupações políticas e propriamente esportivas com os motivos de fracasso do futebol brasileiro em competições internacionais, também constituíram uma condição de possibilidade fundamental para a difusão desses ideais. Pois o incentivo, a disposição e o reconhecimento da



necessidade de se conhecer novos métodos de treinamento, confirmados pelo posterior sucesso esportivo nos campos de futebol durante a Copa do Mundo do México, acabaram por garantir visibilidade e prestígio extraordinários para ideias e métodos de exercício físico que tinham na corrida o seu principal elemento – o que é especialmente verdadeiro para as propostas de Cooper sobre treinamento aeróbico. No Brasil, uma das chaves fundamentais para explicar a ampla e rápida difusão das ideias de Cooper, está na visibilidade que lhes foram involuntariamente oferecidas pela cobertura jornalística sobre a seleção brasileira de futebol, que adotara parte dos princípios do treinamento aeróbico formulado por Cooper como um dos meios da sua preparação para a Copa do Mundo do México.

Entretanto, homens e mulheres não necessariamente começam a correr apenas por causa de preocupações com a saúde ou em reação a medidas governamentais. Para corredores regulares, ao lado do combate a hipertensão, diabetes, febre reumática ou arritmia cardíaca, há muitas outras motivações envolvidas na decisão de aderir e seguir praticando a corrida de longa distância. O sentido atribuído à corrida por esses esportistas não está confinado apenas a uma dimensão médica. Para além disso, há muitas outras razões que induziram, e induzem ainda hoje, corredores em direção a tais atividades.<sup>49</sup> Segundo depoimento de adeptos da corrida de rua colhidos por reportagem do *Jornal do Brasil* no final dos anos 1970, corria-se e caminhava-se movidos também pela vontade de viver, isto é, de “aproveitar a vida”. Conforme palavras do economista Glycon de Paiva, de 76 anos, que destacava já ser adepto do costume antes mesmo do entusiasmo associado ao nome de Kenneth Cooper: “Depois da corrida, não há prazer ou dissabor que me altere o espírito. É – e sempre foi – a hora do dia para respirar com tranquilidade, sem interrupções, sem telefone [...] E acho que tem tanta gente correndo hoje em dia porque chegou à conclusão que a vida não é apenas trabalho”. No mesmo sentido, o general Hugo Abreu, de 63 anos, que corria três quilômetros, quatro ou cinco vezes por semana, justificava o seu hábito na obtenção de prazer e bem-estar, opondo-se explicitamente a preocupações médicas. Segundo palavras dele: “Corro porque gosto, sinto-me bem, e não por medo de enfarte ou de engordar”.<sup>50</sup>

Sintomaticamente, muitas vezes o crescimento quantitativo desse fenômeno histórico contraria em larga medida razões médicas que o recomendavam de início. O próprio Cooper, comentando o crescimento no número de praticantes de corrida nos Estados Unidos em meados da década de 1970, dissera que correr mais de 50 minutos por dia justificava-se por outras razões que não apenas a saúde (PLYMIRE, 2004).

---

<sup>49</sup> São muitos os estudos realizados mais recentemente com a intenção de captar o significado atribuído por corredores à experiência de correr. Vista em conjunto, esta bibliografia aponta para uma multiplicidade de motivações envolvidas na adesão a esta prática. Apenas como exemplos nesse sentido, ver REISCHER, 2001; SHIPWAY, HOLLOWAY, JONES, 2013.

<sup>50</sup> SCHILD, Susana. Se correr faz mal, os médicos não sabem disso. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 5 jun. 1979, n. 58, p. 5, Caderno B.

Em outros termos, mas de certo modo confirmando essa percepção de Cooper, o psiquiatra William Glasser propunha, nos Estados Unidos, que uma corrida diária de uma hora ou mais podia produzir um estado de euforia psíquica e até de expansão da mente (PLYMIRE, 2004). Do mesmo modo, para o Dr. David Brody, a prática da corrida tornava as pessoas satisfeitas. Segundo ele, “funciona como um consolo para os deprimidos. Não se trata de uma simples sensação de bem-estar, mas de uma sensação gratificante, difícil de avaliar”.<sup>51</sup>

Levando tais princípios às suas últimas consequências, logo surgiram discursos afirmando a corrida como atividade espiritualmente transcendental, extrapolando muitíssimo o universo semântico que o associa como uma atividade física para a promoção da saúde. Nessa perspectiva, a corrida aparece como algo capaz de superar o dualismo corpo e mente, atuando, quando praticado em certos níveis de exigência, como veículo para libertação do *self* e religação do homem consigo mesmo. Joe Henderson, o editor da revista *Runner's World*, partilhando desses modos de ver, chegou a criar uma coluna nessa revista intitulada LSD, fazendo trocadilho com a droga popularizada pela contracultura da época e uma sigla, em inglês, criada por ele, para “corrida lenta de longa distância” (*Long, Slow Distance Running*). A mensagem, portanto, era que a corrida alterava o estado de consciência, tal como uma droga (PLYMIRE, 2004). A criação, a partir dos meados da década de 1970, de novas modalidades esportivas extremamente exigentes fisicamente, como a ultramaratona e o triatlon, parecem, assim, espécies de subprodutos destas formas de percepção dos exercícios vigorosos, não apenas como meio de promover a saúde, mas também como expressão da busca de novas experiências sensoriais e forma de comércio introspectivo consigo mesmo.

No Brasil, tal como nos Estados Unidos, a crescente ocupação dos espaços públicos por pessoas correndo cotidianamente também acabou por suscitar debates a respeito dos benefícios ou malefícios da prática regular da corrida para a saúde.<sup>52</sup> Além dos episódios de mortes súbitas durante corridas, que alimentaram controversas sobre os riscos e reais efeitos fisiológicos da corrida para a saúde dos corredores, divulgavam-se também opiniões de psicólogos norte-americanos, para quem a mania de correr ou de praticar esportes até a exaustão, não era mais que uma forma de narcisismo.<sup>53</sup> Para o Dr. Christian Barnard, por exemplo, a corrida seria “apenas uma forma civilizada de masoquismo”.<sup>54</sup>

Uma vez que os efeitos subjetivos da corrida vinham sendo comparados ao efeito deflagrado pelo uso de drogas, não o poderia também seus eventuais malefícios fisiológicos e psicológicos? Nessa perspectiva, pessoas correndo pelas ruas puderam ser vistas “apenas

---

<sup>51</sup> ZÓZIMO. A nova confraria. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 11 jul. 1979, n. 94, p. 3.

<sup>52</sup> Cf. Correr está de novo na berlinda. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 8 out. 1979, n. 183, p. 7, Caderno B; WERNECK, José Inácio. Campo neutro. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 20 dez. 1979, n. 256, p. 35.

<sup>53</sup> ZÓZIMO. “Fat is beautiful”. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 10 ago. 1978, n. 124, p. 3.

<sup>54</sup> WERNECK, José Inácio. Campo neutro. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 22 jul. 1979, n. 105, p. 39.

como um ansioso grupo de neuróticos à procura de alívio para seus problemas”, conforme comentara ironicamente o colunista esportivo José Inácio Werneck, nessa época, já se convertendo em praticante, entusiasta e grande incentivador da corrida de rua. Ainda segundo ele, mantendo a ironia:

Há até depoimentos sobre o que acontece ao ser humano depois de correr 20 quilômetros. Segundo os médicos, o cidadão se torna muito mais falante e, em muitos casos, confessa tudo. Confessa seus problemas, suas angústias, e chora como criança. Se é homossexual, confessa e se passou cheque sem fundo, confessa também [...] Nisto tudo o que me admira é que as pessoas corram 20 quilômetros, uma distância que, apesar de todos os meus esforços, até hoje só consegui fazer de automóvel. E que ainda falem. Sempre me pareceu que se corresse 20 quilômetros, eu só teria voz para pedir água – se ainda estivesse vivo.<sup>55</sup>

Meses depois, após não apenas ter conseguido correr 20 quilômetros, mas também uma maratona inteira, o mesmo Werneck destacava a dimensão fisicamente exaustiva da prova, ao mesmo tempo em que reconhecia que “algum processo vital” era incentivado por aquela experiência. Em suas palavras, expressando parte da multiplicidade de sentidos históricos que já perpassava à prática da corrida, “nunca me senti tão bem nas três ou quatro semanas que se seguiram à Maratona deste ano no Rio”.<sup>56</sup> Tratava-se, basicamente, do mesmo sentimento que Emil Zatopec, vencedor da maratona das Olimpíadas de Helsinki (1952), descrevera anos antes como “prazerosa exaustão”.<sup>57</sup> Desde essa época, os sentidos históricos da corrida já não estariam reduzidos a uma resposta comportamental a recomendações e prescrições médicas. Como se diz difusamente entre adeptos da corrida de rua, correr não é apenas o ato de colocar uma perna diante da outra. É mais que isso.

### **Referências bibliográficas**

ABREU, Jean Luiz Neves. *Nos domínios do corpo: o saber medico luso-brasileiro no século XVIII*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2011.

ALVES JUNIOR, Edmundo de Drummond. *A pastoral do envelhecimento ativo*. Rio de Janeiro: Apicuri, 2011.

BOLZ, Daphné. *Creating places for sport in Interwar Europe: a comparison of the provision sport venues in Italy, Germany and England*.

---

<sup>55</sup> WERNECK, José Inácio. Campo neutro. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 26 jul. 1978, n. 30, p. 29.

<sup>56</sup> WERNECK, José Inácio. Campo neutro. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 7 dez. 1979, n. 243, p. 23

<sup>57</sup> ECHENOZ, Jean. *Correr*. São Paulo: Alfaguara Brasil, 2010.

*The International Journal of the History of Sport*, v. 29, issue 14, p. 1998-2012, Sep. 2012.

BOWERS, Matthew T. A.; HUNT, Thomas M. The President's Council on Physical Fitness and the Systematisation of Children's Play in America. *The International Journal of the History of Sport*, v. 28, n. 11, p. 1496-1511, 2011.

BUENO, Luciano. *Políticas públicas do esporte no Brasil: razões para o predomínio do alto rendimento*. Tese (Doutorado em Administração Pública e Governo). Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 2008.

CAVALCANTI, Kátia Brandão. *Esporte para todos: um discurso ideológico*. São Paulo: IBRASA, 1984.

COOPER, Kenneth. *Aptidão física em qualquer idade*. Rio de Janeiro: Forum, 1970.

COOPER, Pamela. Community, ethnicity, and status: the origins of the maratohn in the United States. *The International Journal of the History of Sport*, v. 9, n. 1, p. 50-62, 1992.

COUTO, Euclides de Freitas. *Da ditadura à ditadura: uma história política do futebol brasileiro*. Niterói: Ed. UFF, 2014.

DALLARI, Martha Maria. *Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo*. Tese (Doutorado em Educação). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

DIAS, Cleber; MELO, Victor Andrade de. Lazer e urbanização: notas de uma história recente. *Movimento*, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 249-271, jul./ set. 2009.

DRUMOND, Maurício. *Nações em jogo: esporte e propaganda política em Vargas e Perón*. Rio de Janeiro: Apicuri, 2008.

ECHENOZ, Jean. *Correr*. São Paulo: Alfaguara Brasil, 2010.

FRAGA, Alex Branco. *Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa*. Tese (Doutorado em Educação). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

FREEMAN, William H. Bill Bowerman: catalyst of the american jogging movement. *Canadian Journal of History of Sport and Physical Education*, v. 5, n. 1, p. 47-55, May 1974.

GIRGINOV, Vassil. Eastern European Sport: Nomen. *The International Journal of the History of Sport*, v. 21, n. 5, p. 690-709, 2010.

GOMES, Ana Carolina Vimieiro; DALBEN, André. O controle médico-esportivo no Departamento de Educação Física do Estado de São Paulo: aproximações entre esporte e medicina nas décadas de 1930 e 1940.

*História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, abr.-jun. 2011.

HENDERSEN, Joe. *Going far: reflecting on the years when running grew up, and a writing career took off*. s/l: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012.

HOULIHAN, Barrie. *Sport, Policy and Politics: a Comparative Analysis*. New York / London: Routledge, 1997.

KRÜGER, Arnd. Training Theory and Why Roger Bannister was the First Four-Minute Miler. *Sport in History*, v. 26, n. 2, p. 305-324, 2006.

LATHAM, Alam. The history of a habit: jogging as a palliative to sedentariness in 1960s America. *Cultural Geographies*, v. 22, n. 1, p. 103-126, 2015.

LINHALES, Meily. *A trajetória política do esporte no Brasil: interesses envolvidos, setores excluídos*. Dissertação (Mestrado em Educação). Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 1996.

MACDONALD, Charlotte Strong. *Beautiful and Modern: National Fitness in Britain, New Zealand, Australia and Canada, 1935–1960*. Wellington: Bridget Williams Books, 2011.

MANGAN, J. A.; VERTINSKY, Patricia (eds). *Gender, Sport, Science: selected writings of Roberta Park*. New York / London: Routledge, 2009.

MANHÃES, Eduardo Dias. *Política de esportes no Brasil*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2002.

MELO, Victor Andrade de, PERES, Fábio de Faria. *Primórdios do esporte no Brasil – Rio de Janeiro*. Manaus: AIA/Raggio Edições, no prelo.

MELO, Victor Andrade de. *Dicionário do esporte no Brasil*. Campinas: Autores Associados, 2007, p. 43.

MELO, Victor Andrade de. Atividades físicas, saúde e movimentos juvenis em Cabo Verde, 1910-1930. *História, Ciência, Saúde-Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 843-860, set. 2012.

MERRICK, Thomas W. A população da América Latina, 1930-1990. In: BETHELL, Leslie (org.). *A América Latina após 1930: economia e sociedade*. São Paulo / Brasília: Ed. USP / Fundação Alexandre de Gusmão, 2009, p. 273.

MILLS, Joseph P.; DENILSON, Jim. Charting the development of contemporary endurance running training theory. In: BRIDEL, William; MARKULA, Pirkko; DENISON, Jim (eds.). *Endurance running: a sócio-cultural examination*. New York / London: Routledge, 2016.

PLYMIRE, Darcy C. Positive addiction: Running and Human Potential in the 1970s. *Journal of Sport History*, v. 31, n. 3, p. 297-313, Fall 2004.

REISCHER, Erica L. Running to the Moon: the articulation and construction of Self in Marathon Runners. *Anthropology of Consciousness*, v. 12, n. 2, p. 19-35, 2001.

SEVCENKO, Nicolau. *Orfeu extático na metrópole: São Paulo, sociedade e cultura nos frementes anos 20*. São Paulo: Companhia das letras, 1992.

SHIPWAY, Richard; HOLLOWAY, Immy; JONES, Ian. Organizations, practices, actors, and events: exploring inside the distance running social world. *International Review for the Sociology of Sport*, v. 48, n. 3, p. 259-276, 2013.

SILVA, Carlos Leonardo Bahiense da; MELO, Victor Andrade de. Fabricando o soldado, forjando o cidadão: o doutor Eduardo Augusto Pereira de Abreu, a Guerra do Paraguai e a educação física no Brasil. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p.337-353, abr.-jun. 2011.

STRACHER, Cameron. *Reyes del asfalto: la época dorada del running en Estados Unidos*. Barcelona: Contraediciones, 2014.

VALENTE, Edison Francisco. *Perspectivas históricas do movimento Esporte para Todos no Brasil*. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Campinas, Universidade Estadual de Campinas, 1993.

VERONEZ, Luiz Fernando Camargo. *Quando o Estado joga a favor do privado: as políticas de esporte após a Constituição Federal de 1988*. Tese (Doutorado em Educação Física). Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2005.

VOLKOV, Nicolau Ivanovich. *Teoria e prática do treinamento intervalado no esporte*. Campinas: Multiesportes, 2002.

WALL, Karen. *Game Plan: A social History of Sport in Alberta*. Alberta: The University of Alberta Press, 2012.

WHORTON, James C. Health and fitness. In: BOYER, Paul S. (org.). *The Oxford Companion to United States History*. New York: Oxford University Press, 2001, p. 332-333.

Recebido em 05 de abril de 2016  
Aceito em 13 de setembro de 2016