

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ARTES, CIÊNCIAS E HUMANIDADES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA

LUARA DA SILVEIRA DE CARVALHO

**CORRIDA E ENVELHECIMENTO ATIVO: UM ESTUDO MISTO SOBRE OS
MOTIVOS DE PRÁTICA, ESTILO DE VIDA E DESEMPENHO**

São Paulo
2023

LUARA DA SILVEIRA DE CARVALHO

**CORRIDA E ENVELHECIMENTO ATIVO: UM ESTUDO MISTO SOBRE OS
MOTIVOS DE PRÁTICA, ESTILO DE VIDA E DESEMPENHO**

Versão corrigida

Dissertação apresentada à Escola de Artes,
Ciências e Humanidades da Universidade de
São Paulo para obtenção do título de Mestra em
Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em
Gerontologia.

Área de Concentração:
Gerontologia

Orientador:
Prof. Dr. Flávio Rebutini

São Paulo
2023

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Escola de Artes, Ciências e Humanidades,
com os dados inseridos pelo(a) autor(a)
Brenda Fontes Malheiros de Castro CRB 8-7012; Sandra Tokarevicz CRB 8-4936

da Silveira de Carvalho , Luara

Corrida e envelhecimento ativo: um estudo misto sobre os motivos de prática, estilo de vida e desempenho. / Luara da Silveira de Carvalho ; orientador, Flávio Rebusini. -- São Paulo, 2023. 92 p: il.

Dissertacao (Mestrado em Ciencias) - Programa de Pós-Graduação em Gerontologia, Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, 2023.

Versão corrigida

1. Idoso. 2. Motivação . 3. Estilo de Vida. 4. Desempenho . 5. Corridas. I. Rebusini, Flávio, orient. II. Título.

Nome: CARVALHO, Luara da Silveira de

Título: Corrida e envelhecimento ativo: um estudo misto sobre os motivos de prática, estilo de vida e desempenho.

Dissertação apresentada à Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestra em Ciências do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia.

Área de Concentração:

Gerontologia

Aprovado em: ___ / ___ / _____

Banca Examinadora

Prof. Dr. _____ Instituição: _____

Julgamento: _____ Assinatura: _____

Prof. Dr. _____ Instituição: _____

Julgamento: _____ Assinatura: _____

Prof. Dr. _____ Instituição: _____

Julgamento: _____ Assinatura: _____

Dedicatória

À minha mãe, por toda dedicação, incentivo e amor. Mesmo diante das dificuldades, sempre se esforçou para proporcionar a mim e meus irmãos o melhor, sou hoje reflexo do seu cuidado incondicional.

As mulheres da minha família, cuja garra e determinação sempre me serviram de exemplo.

À minha falecida tia Ana Maria, primeira mestra da família. Seu incentivo e exemplo seguem guardados na minha memória e coração.

Agradecimentos

A Deus, por sempre me guiar e fortalecer.

À minha mãe Amerilda Rosi da Silveira Carvalho, por abrir meus caminhos para que hoje eu pudesse estar aqui, sempre reforçando a importância dos estudos e, como professora, servindo de exemplo para a minha caminhada.

Aos meus irmãos Luaran e Luana, pela torcida e alegria com as minhas conquistas.

Aos professores que cruzaram o meu caminho e que, com sua dedicação, plantaram em mim o desejo e a constante busca pelo conhecimento.

À minha amiga Samara Eleutério, pelo apoio nos momentos difíceis e por todo incentivo.

À minha tia Gilda, por seu carinho e prontidão em me ajudar.

Ao meu orientador, Professor Doutor Flávio Rebastini, por toda dedicação, paciência e conhecimento compartilhado ao longo desses anos. Seu amor pelo que faz, seu profissionalismo e ética me incentivam a continuar no caminho da pesquisa e ensino. Serei eternamente grata por seu apoio e por possibilitar que eu suba mais esse degrau. Obrigada!

RESUMO

CARVALHO, LUARA DA S DE. **Corrida e envelhecimento ativo: um estudo misto sobre os motivos de prática, estilo de vida e desempenho**. 2023. 96 p. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Versão original.

O crescimento da população idosa associado ao aumento da expectativa de vida, trouxe consigo alguns desafios. Além da necessidade de compreender melhor esse fenômeno e as características inerentes ao envelhecimento, a busca por estratégias que fomentem um envelhecimento ativo e saudável são cada vez mais necessárias, nesse sentido a prática de exercício físico, especialmente quando realizada ao longo da vida, permite ganhos que englobam aspectos biopsicossociais e que contribuem para um envelhecimento com mais qualidade de vida. Nesse sentido, a presente pesquisa teve como objetivo analisar aspectos relacionados ao motivo de prática entre corredores de meia maratona e maratona e verificar as características quanto ao desempenho e estilo de vida, em diferentes faixas etárias. Para isso foi adotado o método misto de triangulação concomitante, sendo a coleta dos dados quantitativos feito através de questionários sociodemográfico, esportivo e de estilo de vida, e o instrumento IMPRAF-18, os dados qualitativos foram coletados através de entrevista semiestruturada. Os dados quantitativos foram analisados através de análises descritivas, Teste de Kruskal Wallis com correção de Bonferroni, as entrevistas foram analisadas conforme a Técnica de Análise de Conteúdo de Bardin. Participaram dessa pesquisa 281 pessoas, com média de idade 43,15 anos (DP = 11,04), com predomínio de indivíduos autodeclarados de cor branca (n = 191, 67,97%), casado (a) (n = 136, 48,39%), com especialização completa (n = 94, 33,45%) e renda superior a 10 salários-mínimos (n = 60, 21,70%). A saúde foi elencada como o principal, seguida das variáveis prazer, controle de estresse, sociabilidade, competitividade e estética, sendo encontrado diferenças entre algumas faixas etárias nas dimensões estética e prazer. Foi observado que a corrida contribuiu para a adoção de hábitos mais saudáveis. Quanto ao desempenho, houve tendência da diminuição ao longo da idade. Os corredores entrevistados também apontaram a vontade de manter essa prática esportiva ao longo da vida, ressaltando que o fator idade não é limitante para isso. Os achados dessa pesquisa apontam que a corrida contribui para mudanças que reverberam no envelhecimento mais ativo e saudável.

Palavras-chave: Idoso. Motivação. Estilo de Vida. Desempenho. Corridas.

ABSTRACT

CARVALHO, LUARA DA S. DE **Running and active aging: a mixed study of practice motives, lifestyle, and performance.**2023. 96 p. Dissertation (Master of Science) – School of Arts, Sciences and Humanities, University of São Paulo, São Paulo, DefenseYear. Type version.

The growth of the older people population associated with increasing life expectancy has brought with it some challenges. In addition to the need to understand better this phenomenon and the inherent characteristics of aging, the search for strategies that encourage active and healthy aging is increasingly necessary, in this sense the practice of physical exercise, especially when performed throughout life, allows gains that encompass biopsychosocial aspects and that contribute to aging with better quality of life. In this sense, this research aimed to analyze aspects related to the reason for the practice among half marathon and marathon runners and verify the characteristics regarding performance and lifestyle, in different age groups. For this, the mixed method of concurrent triangulation was adopted, with the collection of quantitative data being done through sociodemographic, sports, and lifestyle questionnaires, and the IMPRAF-18 instrument, qualitative data were collected through semi-structured interviews. Quantitative data were analyzed through descriptive analysis, Kruskal Wallis Test with Bonferroni correction, and interviews were analyzed according to Bardin's Content Analysis Technique. 281 people participated in this research, with a mean age of 43.15 years (SD = 11.04), with a predominance of self-declared white individuals (n = 191, 67.97%), married (n = 136, 48.39%), with complete specialization (n = 94, 33.45%) and income above 10 minimum wages (n = 60, 21.70%). Health was listed as the main one, followed by the variables pleasure, stress control, sociability, competitiveness, and aesthetics, with differences being found between some age groups in the aesthetic and pleasure dimensions. It was observed that running contributed to the adoption of healthier habits. As for performance, there was a tendency to decrease with age. The runners interviewed also indicated the desire to maintain this sport throughout their lives, emphasizing that the age factor is not a limiting factor for this. The findings of this research indicate that running contributes to changes that reverberate in more active and healthy aging.

Keywords: Aging. Motivation. Lifestyle. Performance. Races.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EACH – Escola de Artes Ciências e Humanidades

USP – Universidade de São Paulo

IMPRAF-18 – Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividade Física e Esporte

PNS – Política Nacional de Saúde

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS – Organização Mundial de Saúde

MET – Equivalente Metabólico de Tarefa

DCL – Declínio Cognitivo Leve

TAD – Teoria da Autodeterminação

CBAAt – Confederação Brasileira de Atletismo

COM+QUAL – Método Misto de Triangulação Concomitante.

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

DP – Desvio Padrão

IMC – Índice de Massa Corporal

IIQ – Intervalo Interquartil

Amp – Amplitude

Min – Mínimo

Máx – Máximo

Md – Mediana

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA..... | 11 |
| 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA..... | 14 |
| 2.1 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO | 14 |
| 2.2 EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO | 15 |
| 2.3 ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E ASPECTOS PSICOLÓGICOS | 17 |
| 2.4 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO..... | 18 |
| 2.4.1 Motivação Intrínseca..... | 19 |
| 2.4.2 Motivação Extrínseca | 20 |
| 2.4.3 Amotivação..... | 22 |
| 2.5 MANIFESTAÇÃO COMPORTAMENTAL DA MOTIVAÇÃO | 22 |
| 2.6 CORRIDA DE RUA | 24 |
| 3 OBJETIVOS | 28 |
| 3.1 GERAL..... | 28 |
| 3.2 ESPECÍFICOS | 28 |
| 4 MÉTODOS..... | 29 |
| 4.1 PARTICIPANTES | 29 |
| 4.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS | 30 |
| 4.3 LOCAL E PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS | 31 |
| 4.3.1 Quantitativo | 31 |
| 4.3.2 Qualitativo..... | 32 |
| 4.4 ANÁLISE DOS DADOS | 32 |
| 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO | 35 |
| 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 63 |
| REFERÊNCIAS | 65 |
| APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO | 75 |
| APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO..... | 77 |
| APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO ESPORTIVO | 79 |
| APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO DE ESTILO DE VIDA..... | 81 |

| | |
|--|-----------|
| APÊNDICE E – ROTEIRO PARA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA..... | 82 |
| ANEXO A – INVENTÁRIO DE MOTIVOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E/OU ESPORTIVAS | 83 |
| ANEXO B – CARTA DE ACEITE DO ARTIGO 1..... | 84 |
| ANEXO C – ARTIGO 1 PUBLICADO..... | 85 |
| ANEXO D – COMPROVANTE DE SUBMISSÃO DO ARTIGO 2 | 94 |

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Os benefícios da prática de atividade física são estudados há tempos, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde, 2020), em adultos esta prática, quando regular, contribui para a redução da mortalidade por todas as causas: incidência de hipertensão e diabetes do tipo 2, alguns tipos de cânceres; contribui para a melhora da saúde mental devido ao maior controle dos sintomas de ansiedade e depressão e melhora da saúde cognitiva e sono.

Recomenda-se que todos os adultos pratiquem atividade física com uma frequência mínima de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou de 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade, por semana. Ainda, como benefício adicional, recomenda-se o fortalecimento muscular de moderada intensidade, contemplando os principais grupos musculares, com frequência mínima de 2 vezes por semana (OMS, 2020).

Porém, apesar dos inúmeros benefícios comprovados e das recomendações de prática, no Brasil, segundo os dados expostos pela Pesquisa Nacional de Saúde - PN (2019) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o nível de atividade física da população é relativamente baixo. A pesquisa utilizou como referência a prática de atividade física no lazer por mais de 150 minutos moderados (caminhada, musculação, hidroginástica etc.), ou 75 minutos vigorosos (corrida, tênis, futebol, etc.). 34,2% dos homens com 18 anos ou mais realizam o nível mínimo de atividade física recomendada, enquanto entre as mulheres esse percentual reduz para 26,4%, sendo a média brasileira 30,1%. O estudo ainda demonstrou que, conforme o envelhecimento acontece, o percentual de prática de atividade física também tende a diminuir (PNS, 2019).

Observa-se que, apesar dos conhecimentos acerca dos inúmeros benefícios da prática regular de atividade física, a sua adesão e manutenção não é proporcional, sendo uma minoria da população que segue as recomendações estabelecidas pela OMS. Um fator que é fundamental para compreender isso, é a motivação, tema explanado adiante. O estudo da motivação relacionada à prática esportiva ajuda a explicar não só os fatores limitantes para este hábito, mas também o que leva determinadas pessoas, de diversas faixas etárias, a realizarem atividades de alta intensidade, que exigem, além do preparo físico, disciplina e uma rotina de treinamento intenso, o que é o caso das corridas de rua, em específico as de maiores distância, como a meia-maratona e maratona, abordadas nesta pesquisa.

Segundo Marzetti *et al.*(2017), nos últimos anos, a corrida de rua tem ganhado popularidade e maior notoriedade, fato justificado pela busca dos benefícios advindos da prática esportiva, citados anteriormente. Este aumento da popularidade da corrida pode ser percebido em todas as faixas etárias e alguns estudos destacam o importante aumento do número de corredores idosos (LEPERS, 2012; AHMADYAR, 2016). Para essa população, além da busca pelos benefícios citados, o fato de hoje vivenciarmos um melhor desenvolvimento sociodemográfico também ajuda a justificar esse achado, visto que, atualmente, além do aumento da expectativa de vida, as condições de saúde e controle de doenças são mais avançadas permitindo que, mesmo pessoas mais velhas que possuem algum tipo de comorbidade possam iniciar e manter a prática de exercícios mais exigentes (AHMADYAR *et al.* 2016).

Segundo Galloza, Castillo e Micheo (2017), o processo de envelhecimento acarreta aumento do comportamento sedentário, refletindo diretamente na condição de saúde do idoso e impactando sua qualidade de vida, especialmente naqueles idosos que já apresentam algum comprometimento, como: doenças cardiovasculares, metabólicas, musculoesqueléticas, entre outras. O exercício físico é comprovadamente um recurso para prevenção e/ou minimização destes e outros agravos, sendo uma ótima estratégia para favorecer um envelhecimento normal ou senescente, com menor impacto em relação às perdas advindas desse momento.

O processo de senescência é caracterizado por alterações biofuncionais e estruturais que levam à diminuição da funcionalidade do idoso com a manutenção da sua capacidade de adaptação ao meio. Impactos negativos em fatores como genética, ambiente, aspectos sociais e principalmente o estilo de vida podem modificar este processo, resultando em um envelhecimento com declínio e limitação da autonomia e independência. A corrida é uma das estratégias que podem ser adotadas para prevenir, minimizar ou modificar este quadro (FREITAS, 2016).

Mas, apesar dos ganhos, a corrida de rua é caracterizada por um alto nível de exigência física e psicológica, que demanda dos participantes um estilo de vida regrado, com hábitos alimentares saudáveis e melhora do nível de descanso, além de muita disciplina e treinamento, para atingir desempenho suficiente para completá-la.

Alterações fisiológicas como: diminuição da massa magra e força muscular, redução das respostas motoras e de coordenação e diminuição do metabolismo basal com conseqüente redução da ingesta alimentar, fazem parte do processo de envelhecimento. Desta forma, surge o questionamento se há diferenças substanciais nos desempenhos de corredores conforme a idade, e se a demanda de treinamento e o estilo de vida sofrem mudanças entre a população de

corredores jovens, adultos e idosos (KENNY, *et al.* 2016). Além disso, exposto o nível de esforço exigido para a conclusão de uma meia maratona e maratona, independente da faixa etária, também surge o questionamento de quais os fatores motivacionais que levam uma pessoa a adotar e manter esta prática.

Ainda, pensando em quão ampla é a definição de motivação e como esta variável é fundamental para o âmbito esportivo, alguns questionamentos são válidos. A motivação permanece constante independentemente da idade do corredor ou modifica conforme o processo de envelhecimento? Os fatores motivacionais de jovens e adultos para iniciar a correr condizem com os mesmos fatores motivacionais de idosos? A motivação influencia no treinamento para corridas e no desempenho em provas de meia maratona e maratonas?

As respostas para estas perguntas possibilitam o desenvolvimento de melhores estratégias de treinamento para esse público, além de favorecer o desenvolvimento de ações para a promoção desse esporte nos diferentes grupos etários, principalmente para a população idosa, visto que idosos corredores são um exemplo de envelhecimento bem-sucedido.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

A OMS define como atividade física qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que exija gasto energético, podendo ser avaliada nos seguintes domínios: lazer, ocupação, educação, domicílio e/ou transporte. Atividade física no lazer, refere-se a atividades que não fazem parte das básicas de vida diária, sendo realizadas a critério do indivíduo. São exemplos: participações esportivas, condicionamento ou treinamento de exercícios e atividades recreativas como caminhada e jardinagem. Atividade física na ocupação está relacionada àquela realizada durante o trabalho (remunerado ou voluntário). Na educação, refere-se a atividades físicas relacionadas ao ensino. São consideradas como atividades físicas no domicílio as tarefas domésticas, como limpeza, cuidar das crianças, entre outros. Por último, o uso de caminhada, ciclismo e outras rodas (não motorizadas, como patins, patinete, etc.) para fins de locomoção, define o domínio atividade física no transporte (OMS, 2020).

A atividade física também pode ser classificada quanto a sua intensidade, para isso, é utilizado como base o Equivalente Metabólico da Tarefa (MET), uma medida fisiológica que estima o gasto energético de atividades físicas: 1 MET equivale ao gasto energético de um indivíduo em repouso. São classificadas como de leve intensidade aquelas atividades com gasto entre 1,5 e 3 METs; moderada intensidade entre 3 e 6 METs e intensidade vigorosa, as atividades com gasto maior que 6 METs (OMS, 2020).

A recomendação da OMS para adultos e idosos é a realização de no mínimo 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade, por semana. São consideradas como atividade física aeróbica aquelas em que há uma movimentação (rítmica e prolongada) de grandes grupos musculares do corpo, como acontece, por exemplo, durante a natação, ciclismo e corrida (OMS, 2020).

Exercício físico é considerado uma subcategoria da atividade física, geralmente refere-se à atividade física de lazer, porém visando melhorar a aptidão física, o desempenho físico e, conseqüentemente, a qualidade de vida. Para isso, o exercício físico deve seguir as seguintes premissas: atividade intencional, planejada, estruturada e repetitiva (OMS, 2020).

São diversos os benefícios da atividade e do exercício físico. Evidências comprovam que a prática regular permite um risco diminuído de mortalidade por todas as causas e condições médicas, como doenças cardiovasculares, mortalidade por todos os tipos de cânceres, diabete

tipo 2, hipertensão, entre outros. Além disso, a atividade física está relacionada positivamente com a autopercepção de saúde em adolescentes (WARBURTON; BREDIN, 2017). Os mesmos autores pesquisaram, em uma revisão sistemática, a relação dose-resposta entre atividade física e prevenção de morte prematura e prevenção primária e secundária de algumas condições de saúde crônicas, chegando ao resultado de que, mesmo em doses mais baixas do que o recomendado pela OMS, benefícios marcantes para a saúde podem ser observados. Apesar disso, uma grande parte da população encontra-se fisicamente inativa e/ou apresentando comportamento sedentário. A OMS define como fisicamente inativo, um nível de atividade física abaixo das recomendações atuais, já o comportamento sedentário é caracterizado por um gasto energético de 1,5 MET ou menos, enquanto sentado, reclinado ou deitado (OMS, 2022). Ambos são fatores que aumentam o risco para o desenvolvimento de diversas condições médicas crônicas e morte prematura. Ainda de acordo com a OMS, a inatividade física é o quarto principal fator de risco para mortalidade global, aproximadamente 3,5 milhões de mortes anualmente estão relacionados a este comportamento.

A inatividade física e o comportamento sedentário aumentam com a idade, sendo a população idosa a mais sedentária, com cerca de 65% a 80% do seu tempo de vigília transcorrendo sentado (WULLEMS *et al.* 2016). Em relação às estratégias para evitar ou minimizar esse fator, atuações intervencionistas ou preventivas podem ser propostas, ou seja, observado um padrão sedentário ou inativo, algumas condutas podem ser tomadas para reverter esse quadro. Porém, pensando que o envelhecimento é um fenômeno progressivo, e a velhice resultado de um acúmulo de atitudes/comportamentos ao longo da vida, estratégias de prevenção desde a juventude são necessárias (WULLEMS *et al.* 2016).

2.2 EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO

Apesar da sua importância, o estudo da velhice é relativamente novo, sendo o século XX o marco de seu crescimento, consequência, principalmente, do aumento do número de idosos a nível mundial e a percepção acerca dos desafios inerentes a isso; o aumento do interesse de pesquisadores e profissionais da saúde nesse campo, visto as inúmeras possibilidades de investigação científica e, por fim, a maior disseminação de conhecimentos relacionados à velhice (FREITAS, 2016).

A dificuldade em mensurar o fenômeno do envelhecimento colabora com a incerteza para adotar teorias que a explicam, além de comprometer a existência de uma definição que atenda todas as facetas que a compõem. Desta forma, as junções de determinadas definições

permitem as complementações necessárias para uma conceituação mais ampla. Sendo assim, o envelhecimento pode ser considerado como um *continuum* que é a vida, iniciando pela concepção e finalizando com a morte. Esse processo é dinâmico, progressivo e composto por mudanças (morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas) que levam à diminuição da capacidade de adaptação ao meio, como consequência ocorre uma maior suscetibilidade a processos patológicos que culminam na morte (COSTA, 1998; PAPALÉO NETTO, 2002; SOUZA, 2007).

Além da maior suscetibilidade a doenças, o envelhecimento também pode resultar em um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo, a qual refere-se à somatória de todas as capacidades físicas e mentais que um indivíduo pode fazer uso ao longo da vida, evidenciado através de cinco domínios-chaves: vitalidade (energia e equilíbrio), locomoção, cognição, aspectos psicológicos e sensoriais (visão e audição) (OMS, 2015; CESARI *et al.* 2018). A combinação da capacidade intrínseca com o ambiente em que a pessoa está inserida e a interação entre eles resulta na capacidade funcional, que é a capacidade de um indivíduo de ser ou fazer aquilo que valoriza, possibilitado não só pela motivação mas, principalmente, por atributos inerentes à saúde. Esses dois conceitos apresentados são as bases para um Envelhecimento Saudável (OMS, 2015).

Envelhecimento saudável é definido como o processo de melhora ou manutenção da capacidade funcional, que permite o bem-estar em idade avançada (OMS, 2015). Tanto a capacidade intrínseca quanto a funcional são mutáveis, a tendência é a diminuição de ambas com o passar dos anos. Porém, são as escolhas e intervenções ao longo da vida que irão determinar a trajetória de cada pessoa e, segundo Chatterji (2015), muitos declínios são resultantes do acúmulo de ações (prejudiciais) decorrentes dos nossos hábitos de vida.

Tem-se que um estilo de vida mais ativo pode retardar ou compensar os prejuízos relacionados ao envelhecimento e ao seu risco aumentado para morbidade, incapacidade e mortalidade (KNAPIK *et al.* 2019; WARBURTON; BREDIN, 2017). Além disso, há uma forte relação positiva entre a prática de atividade física e o envelhecimento saudável (DASKALOPOULOU, 2017).

No estudo de Cunningham *et al.* (2020) foi observado que níveis moderados a altos de atividade física geram impactos positivos quanto à prevenção de doenças crônicas e redução de riscos (considerando mortalidade todas as causas e riscos de mortalidade por doenças cardiovasculares); redução de fraturas; redução na incidência de incapacidades e limitações funcionais, assim como redução da sua progressão, ou seja, um envelhecimento com melhor status funcional.

Em relação aos aspectos mentais, o envelhecimento pode gerar prejuízos em algumas funções cognitivas: memória episódica e laborativa, função executiva, redução da capacidade de atenção, concentração, resolução de problemas e novos aprendizados (FREITAS, 2016). Em um envelhecimento normal, essas alterações não são capazes de gerar perdas funcionais, visto a manutenção da plasticidade cerebral e capacidade de compensação e reparação de danos no sistema nervoso (FREITAS, 2016; HARADA; LOVE; TRIEBEL, 2013). Porém, é fato que a idade é o principal fator de risco para desenvolvimento de patologias que resultam em déficit cognitivo (como as demências) e consequente declínio físico-funcional, além disso, queixas subjetivas de perdas cognitivas também aumentam com a idade.

Nesse cenário, estudos já relacionam a prática de atividade física como fator de proteção, sendo capaz de manter e melhorar as funções cognitivas e reduzir o risco de declínio cognitivo e demências em idosos saudáveis (LAUTENSCHLAGER *et al.* 2008; GUURE *et al.* 2017). Soma-se o apontamento de Nazum (2020) de que pode ser um potencial na prevenção de demências em indivíduos frágeis e/ou que já apresentam DCL.

A atividade física também está associada a ganhos no campo psicossocial. A prática é capaz de melhorar o humor, reduzir sintomas de depressão, ansiedade e estresse, contribuindo para uma melhor qualidade de vida (OHRNBERGER; FICHERA; SUTTON, 2017; NUZUM, 2020; LUO; CHUI; LI, 2020; AYLETT; SMALL; BOWER, 2018). Além disso, possibilita maior interação social e contribui na redução da solidão (SCHREMPFT *et al.* 2019), fatores que, vivenciados na velhice, geram resultados positivos para a saúde mental e física (OHRNBERGER; FICHERA; SUTTON, 2017).

De forma geral, é possível observar que a prática de atividade física é um exemplo de hábito positivo ao longo da vida, capaz de prevenir diversas patologias e influenciar domínios importantes do envelhecimento, como motores, cognitivos, psicológicos e sociais (GRONEK *et al.* 2021; STEWART; KING, 1991). Estudos nesse âmbito são importantes não só para compreender os benefícios da atividade física, mas também sua relação com o envelhecimento, em especial o envelhecimento saudável, além de investigar os fatores pertinentes à adesão desse hábito e os limitantes.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E ASPECTOS PSICOLÓGICOS

A relação entre os aspectos físicos e a prática de atividade física e esportiva é amplamente abordada, sendo difundidos seus inúmeros benefícios tanto para a saúde daquele que a prática, quanto a importância dos aspectos físicos visando melhora do desempenho

esportivo. Porém, dentro da configuração saúde-desempenho, um fator importante está relacionado ao que se refere aos aspectos psicológicos. Raglin (2001) e Wankel e Berger (1990) apontam que fatores psicológicos positivos estão diretamente ligados a um maior sucesso no esporte, sendo que sentimento de autoconfiança e controle, concentração e foco na tarefa, pensamentos positivos, determinação e comprometimento, são exemplos de perfis psicológicos correlacionados com um melhor desempenho, enquanto sentimento de insegurança, distração, foco apenas no resultado e desmotivação, estão relacionados a níveis baixos de desempenho (UDAYAKUMAR *et al.* 2017).

Nesse sentido, compreender a relação dos aspectos psicológicos com a saúde e desempenho do atleta possibilita que, dentro do conjunto de treinamento ao qual o indivíduo se submeta, sejam contemplados também alguns cuidados/treinamentos psicológicos (UDAYAKUMAR *et al.*, 2017). Calmels, Berthoumieux e D'arripe-Longueville (2004) e Röthlin *et al.* (2020) apresentam algumas intervenções nesse sentido, sendo que ambos demonstraram influência positiva.

Pensando ainda nos fatores psicológicos e sua influência principalmente no desempenho esportivo, autores apontam que a motivação é considerada por atletas e treinadores como a principal variável psicológica para o sucesso (ĐUROVIĆ; ALEKSIĆ VELJKOVIĆ; PETROVIĆ, 2020; GOULD, 1982). Nesse cenário, a TAD é amplamente utilizada para explicar os diferentes fatores motivacionais que levam uma pessoa a iniciar, manter e abandonar uma determinada atividade física.

2.4 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

A palavra motivação deriva do Latim “*movere*”, referente a movimento, coisa móvel. Em termos práticos está relacionada a qualquer ação/movimento em busca de um objetivo. Dentro das várias abordagens teóricas da motivação, a TAD é amplamente utilizada para identificar os diferentes fatores motivacionais que levam uma pessoa a iniciar, manter e abandonar uma determinada atividade física. A TAD é uma metateoria baseada empiricamente na motivação humana, personalidade e emoção, que utiliza como base filosófica uma dialética organísmica, que considera aspectos internos do ser humano para o desenvolvimento da personalidade e a autorregulação comportamental (DECI; RYAN, 1985).

Segundo Deci e Ryan (2000), o ser humano é curioso, vital e automotivado e, o fato de naturalmente ocupar sua vida com compromissos e atividades demonstra sua natureza persistente e positiva. Porém, essa natureza pode ser influenciada pelo contexto social em que

o indivíduo está inserido, tornando-o menos proativo e engajado.

Deci e Ryan (2000) estudando os fatores que modificam a motivação intrínseca, autorregulação e bem-estar, chegaram ao resultado de três necessidades psicológicas inatas que, quando atendidas, resultam em um aumento da automotivação e melhora da saúde mental e, quando não atendidas, geram diminuição da motivação e bem-estar. São elas: autonomia, competência e relacionamento. A autonomia refere-se à necessidade de realizar atividades decorrentes da vontade própria; competência, à necessidade de sentir-se eficaz e competente interagindo no ambiente inserido; relacionamento, à necessidade de interação com o outro, o sentimento de conexão com o outro e o de pertencimento (RYAN; DECI, 2017; STANDAGE; RYAN, 2020).

Essas três necessidades psicológicas inatas são sustentadas por seis mini-teorias que, apesar de serem direcionadas para a explicação de fenômenos motivacionais específicos, se vinculam e complementam-se fundamentando a TAD: Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas; Teoria de Avaliação Cognitiva; Teoria de Integração Organísmica; Teoria das Orientações Causais; Teoria do Conteúdo dos Objetivos e Teoria Motivacional das Relações Interpessoais (RYAN; DECI, 2017; STANDAGE; RYAN, 2020).

Dentro desse contexto, a motivação é organizada em três tipos: motivação intrínseca, extrínseca e a amotivação, aprofundadas a seguir.

2.4.1 Motivação Intrínseca

A motivação intrínseca está relacionada com o ato de fazer determinados comportamentos porque esses lhe são inerentemente interessantes e positivamente satisfatórios, sem que haja exigências externas ou restrições (DECI; RYAN, 1985). Trata-se da forma mais ideal de motivação, visto que está relacionada com benefícios como maior sensação de prazer, dedicação, persistência e bem-estar psicológico, contribuindo para a autoestima e a autovalorização (DECI; RYAN, 2008; LEGAULT, 2020).

A motivação intrínseca é algo natural no indivíduo, as pessoas tendem a executar aquilo que lhes interessa, devido aos sentimentos positivos que o ato gera. Porém, um fator determinante para a manutenção da motivação intrínseca é o ambiente social, haja vista que os contextos sociais podem modificá-la, afetando os componentes ligados a ela, como a capacidade de autonomia e o sentimento de competência (DECI; RYAN, 2008; KREMEN *et al.* 2016). Em termos gerais, quando determinada atividade é apoiada em um ambiente social que favoreça a autonomia, a motivação intrínseca é otimizada, diferente de um ambiente social

onde a autonomia é negligenciada ou frustrada (como ambientes de pressão ou controle), resultando na diminuição/perda da motivação intrínseca (DECI; RYAN, 1985; DECI; RYAN, 2008; KREMEN *et al.* 2016).

Nesse aspecto, outro ponto importante refere-se à relação entre a motivação intrínseca e a motivação extrínseca. Segundo Deci e Ryan (2000) teorias consideram essas duas motivações como complementares e originam uma motivação maior. Porém, após diversas pesquisas, observou-se o inverso: as motivações extrínsecas tendem a relacionar negativamente com as intrínsecas, ou seja, quando as pessoas estão intrinsecamente motivadas e são expostas a motivadores extrínsecos, especialmente aquelas com caráter controlador (como prazos, ameaças e vigilâncias), a consequência é uma redução do prazer/interesse intrínseco (DECI; RYAN, 2000).

O contrário também é observado, exposto a recompensas tangíveis e devolutivas positivas quanto ao desempenho, o indivíduo tende a aumentar a motivação intrínseca. Esse achado pode ser justificado pelo fato de que informações positivas de competência suprem a necessidade inerente de competência, favorecendo as motivações intrínsecas (DECI; RYAN, 2000; DECI; RYAN, 2008).

2.4.2 Motivação Extrínseca

A motivação extrínseca é caracterizada pela realização de uma atividade visando alcançar exclusivamente um resultado que é separável da própria ação. Apesar da importância da motivação intrínseca, a maioria das atividades executadas pelas pessoas são decorrentes de motivações extrínsecas, especialmente após a infância, visto a interferência de contextos e demandas sociais que levam à aquisição de novas responsabilidades, sendo essas geralmente intrinsecamente desinteressantes (RYAN; DECI, 2000; LEGAULT, 2020).

Segundo Deci e Ryan (1985), diferente de outras teorias relacionadas à motivação extrínseca, dentro do contexto da TAD, esta pode variar no grau em que é autônoma (ou autodeterminada), esse fato é explicado por uma das teorias adotadas na TAD, a Teoria da Integração Organísmica. Dentro do conceito de integração organísmica, o indivíduo é capaz de internalizar e integrar estruturas internas, representações próprias e do seu mundo, sendo que essa capacidade é influenciada pelo meio e o quanto ele oferece de suporte para a satisfação das necessidades psicológicas básicas, criando assim uma dialética pessoa-ambiente, diferente do que é proposto nas teorias mecanicistas (DECI; RYAN, 2008). Nesse contexto, a motivação extrínseca passa por um *continuum* de acordo com o grau em que é autodeterminada: regulação

externa, regulação introjetada, regulação identificada e regulação integrada (DECI; RYAN, 2008).

A regulação externa é a menos autônoma dentro da motivação extrínseca, sendo controlada apenas por fatores externos, ou seja, nesse tipo de regulação os comportamentos são executados visando cumprir demandas externas ou a obtenção de recompensas também externas, sendo intimamente relacionada a prazos, recompensas, punições, incentivos, entre outros fatores. Por exemplo, o indivíduo adota determinado comportamento não por esse ser inerentemente satisfatório, mas sim para evitar uma determinada consequência ou buscando cumprir um requisito externo (DECI; RYAN, 2008; LEGAULT, 2016; RYAN; DECI, 2000). Essa é o tipo de motivação que foi utilizada nas primeiras comparações entre a motivação extrínseca e intrínseca (RYAN; DECI, 2000), comentadas anteriormente.

Seguindo o *continuum*, a regulação introjetada é caracterizada por uma motivação parcialmente internalizada, pois o indivíduo é exposto a uma pressão/demanda externa, e essa não é verdadeiramente apropriada por ele. Esse fato faz com que a regulação introjetada seja reconhecida como uma motivação com características controladoras, ou seja, quando o indivíduo aceita uma demanda externa, porém não a toma como parte integral do seu *self*, ele passa a vivenciar uma pressão interna ao visualizar dois possíveis cenários: aumento do ego e autoestima contingente diante do sucesso ou culpa e vergonha diante da falha (DECI; RYAN, 2008; RYAN; DECI, 2000). Dessa forma, esse tipo de regulação é tido como o tipo menos eficaz de internalização (DECI; RYAN, 2008).

A regulação identificada é caracterizada por uma forma mais autônoma de motivação extrínseca. Nesse tipo, as pessoas se identificam com a importância da atividade/comportamento, independente destes terem sido atribuídos de forma não autônoma, o que permite aceitarem voluntariamente a regulação do comportamento (RYAN; DECI, 2000). O fato de as pessoas estarem identificadas com o comportamento, contribui para um maior senso de autonomia e, diferente da regulação introjetada, não há sensação de controle ou pressão (DECI; RYAN, 2008; LEGAULT, 2016; RYAN; DECI, 2000).

Por fim, regulação integrada é caracterizada pelo tipo mais completo de internalização, o que confere a essa motivação a forma mais autônoma de motivação extrínseca. Isso só é possível pois as identificações externas e as razões de uma ação foram totalmente assimiladas e integradas ao *Self*, dessa forma o comportamento torna-se um meio de autoexpressão e identidade (DECI; RYAN, 2008; LEGAULT, 2016). Esse tipo de motivação está intimamente relacionado aos valores e necessidades individuais (DECI; RYAN, 2008; RYAN; DECI, 2000).

2.4.3 Amotivação

A amotivação é caracterizada pelo estado de baixa motivação ou falta de intenção de agir, isso pode ser decorrente de fatores como a não valorização de determinada atividade, uma sensação de incompetência para realizá-la ou então uma descrença de que produzirá o resultado desejado (LEGAULT, 2016; RYAN; DECI, 2000). A amotivação está relacionada a um baixo bem-estar e um baixo desempenho em atividades (RYAN; DECI, 2000).

2.5 MANIFESTAÇÃO COMPORTAMENTAL DA MOTIVAÇÃO

No que tange às manifestações comportamentais da motivação, há diversos modelos com quantidades distintas de dimensão avaliados. Balbinotti (2004) apresenta um modelo composto por seis dimensões (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer), sendo essas determinadas a partir de uma análise da frequência com que são avaliadas por outros autores (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). A motivação à prática de atividade física e sua relação com essas dimensões são possíveis de avaliar através do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126 e seu modelo reduzido, o IMPRAF-18) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). No estudo de Santos, Rebutini e Balbinotti (2022) buscou-se evidências de validade de estrutura interna do IMPRAF-18 para a população idosa. Os resultados apontaram para um instrumento consistente, adequado e robusto para mensurar a variável latente. Esse ponto é essencial, pois como aponta Kuang et al. (2016) têm-se aplicado instrumentos que não têm evidências de validade para a população idosa, o que compromete a precisão e mesmo a efetividade dos dados analisados. Desta forma, um instrumento que tem evidências de validade num ciclo vital mais amplo possibilita comparações mais adequadas.

Especificamente abordando as dimensões propostas pelos autores, considera-se controle de estresse quanto à prática visando reduzir ou controlar a ansiedade e o estresse decorrendo do dia a dia (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). A relação entre a prática de atividade física não competitiva e regular com a redução da ansiedade, risco de depressão e melhora do bem-estar é, há tempos, conhecida (WANKEL; BERGER, 1990). Esse fator quando avaliado no IMPRAF, refere-se em relação à prática de atividade física visando obter alívio de angústia, ansiedade, irritação e estresse, já que sua prática gera sensação de descanso (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008).

Na dimensão saúde é possível medir esse fator quanto à realização de determinada

prática esportiva buscando atingir possíveis benefícios inerentes à mesma (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). São inúmeros os benefícios da atividade física para a saúde, sendo os ganhos observados a nível biopsicossocial e englobando tanto sua melhora quanto à manutenção (OMS, 2020).

Já o fator sociabilidade é avaliado quanto à relação da prática de atividade física como oportunidade de encontrar, estar ou reunir com amigos, criando um ambiente de maior interação social (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). Além dos benéficos físicos e psicológicos, a atividade física também possui forte relação com a redução de isolamento social e sentimento de solidão, visto expandir às redes sociais, favorecendo a criação de um ambiente de troca, acolhimento, segurança e comunicação (RUIZ-COMELLAS *et al.* 2021; SUNARTI *et al.* 2021).

O domínio competitividade refere-se à motivação do indivíduo em determinada atividade física, decorrente da vontade de competir, concorrer e a vitória sobre os outros atletas, sendo esses fatores também ligados a premiações e posição de destaque (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). A motivação competitiva é apontada como uma característica típica da personalidade de atletas sendo, inclusive, associada à escolha do caminho profissionalizante em atletas infanto-juvenis (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008; CECHIN *et al.* 2014). Ainda, segundo Balbinotti e Barbosa (2008), a motivação competitiva pode estar direcionada à vitória ou a um determinado objetivo, sendo o primeiro relacionado, principalmente, a comparações interpessoais, enquanto o segundo é voltado especialmente aos padrões pessoais do próprio indivíduo.

O fator estética mede a motivação à prática de atividade física de indivíduos que buscam obter um corpo bonito e/ou definido, sentindo-se assim atraentes. Além disso, através da atividade física também podem obter a manutenção do corpo em forma (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). Sabiston *et al.* (2019) apontam que a imagem corporal está relacionada com o nível de atividade física e comportamento esportivo, sendo que indivíduos que praticam atividade física apresentam score de imagem corporal negativa menor do que aqueles que não praticam.

Por último, a dimensão prazer, sendo esse fator relacionado às sensações de satisfação, bem-estar e autorrealização decorrentes da prática de atividade física. (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). A manutenção da prática de atividade física está diretamente relacionada à sensação de prazer que essa gera à pessoa, ou seja, atividade menos prazerosas tendem a ser abandonadas (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008).

Balbinotti e Barbosa (2008) apontam que essas seis dimensões contemplam diversos

aspectos relacionados à prática de atividade física. Nesse sentido, evidenciada a importância da prática regular de atividade física para ganhos biopsicossociais que estão diretamente relacionados ao envelhecimento com qualidade de vida e compreendendo a influência de fatores motivacionais para a adesão e a manutenção dessa prática, o presente estudo buscou compreender a relação desses fatores e, em específico, adotou a corrida de rua como esporte de estudo. A corrida de rua é uma das atividades físicas em ascensão nos últimos anos, além de ser uma das mais populares (PEDISIC *et al.* 2020), suas particularidades serão abordadas no tópico seguinte.

2.6 CORRIDA DE RUA

A corrida é a modalidade mais tradicional do atletismo e umas das mais importantes e populares (CBAAt, 2003), pode ser realizada de diversas formas: pista, campo, corrida em montanha, corrida em areia, corrida de rua, entre outras. No Brasil, as corridas de rua, assim como outras modalidades do atletismo, são de responsabilidade única da CBAAt. O reconhecimento e homologação das corridas de rua, são apresentados na “normativa 07” elaborada pela CBAAt (2020) e, segundo o documento, podem ser divididas da seguinte forma: meia-maratona (percurso de 21,097 km), maratona (42,195 km), corridas em outras distâncias (com percurso padrão de 5, 10, 20, 25 e 30 km ou clássicas em distâncias não oficiais) e, por último, corrida de revezamento (percurso de meia-maratona ou maratona).

De acordo com Dallari (2009) há versões diferentes em relação a quando e como a corrida de rua se iniciou. Porém, as corridas de rua como eventos, contando com a participação de corredores profissionais (na época, trabalhadores patrocinados por pubs) e amadores, teriam surgido na Grã-Bretanha no século XVII. No século XIX, há registros de algumas provas (de diferentes distâncias) acontecendo principalmente na Europa. Na Inglaterra temos o local da primeira competição com dados de classificação e cronometragem, realizada no ano de 1837, com o percurso de 84 km.

Porém, é apenas em 1896 que a corrida de rua começa a ter mais destaque, após a primeira Maratona Olímpica, ocorrida em Atenas. Essa foi a primeira edição do que é considerado Jogos Olímpicos da Era Moderna, sendo idealizado por Charles Freddye Pierre, o Barão de Coubertin, motivado pelo objetivo de associar o esporte à educação e cultura, e a promovê-lo como instrumento de aproximação entre os povos (LANCELLOTTI, 1996; DALLARI, 2009; MATTHIENSEN; GIENCIENE; FREITAS, 2012).

Foi também o Barão de Coubertin, seguindo a sugestão de Michael Bréal, que instituiu

a realização da Maratona Olímpica, como uma homenagem a Phidippides, seguindo a lenda que a origina: em 490 a.C., nas Planícies de Maratona, o soldado Phidippides foi o escolhido para correr até Atenas para informar a vitória dos gregos sobre os persas; a distância percorrida foi de aproximadamente 40km e, chegando ao destino final, após o soldado passar a mensagem, morreu devido ao desgaste e esgotamento causado pela corrida (LANCELLOTTI, 1996; DALLARI, 2009; MATTHIENSEN; GIENCIENE; FREITAS, 2012).

Seguindo o exemplo dos Jogos Olímpicos, diversas provas de corrida de rua aconteceram nos anos seguintes, mas o modelo de distância de maratona adotado até hoje, ocorreu apenas em 1908 na maratona dos Jogos Olímpicos de Londres quando, a pedido da rainha, houve o acréscimo de 2,195m para que a chegada fosse vista do palácio real (DALLARI, 2009; MATTHIENSEN; GIENCIENE; FREITAS, 2012).

Entre a população geral e a nível mundial, a corrida de rua ganhou popularidade no ano de 1970, graças ao médico e preparador físico norte-americano Kenneth Cooper. Cooper lançou o livro “Aerobics” (COOPER, 1970), onde compartilhava estratégias para melhora física, o mesmo que adotava nas forças armadas. Nele foi apresentado o “teste de Cooper”, utilizado até hoje, que visa verificar o grau de condicionamento físico através de uma corrida de velocidade constante que varia conforme idade, sexo e desempenho.

Além do teste, Cooper orientava que, para obter ganhos em relação às funções pulmonar e cardíaca, conseqüentemente atingindo uma melhor forma física (independente do sexo e idade) era necessária a prática semanal de exercícios aeróbicos, sendo a corrida um dos esportes sugeridos (COOPER, 1970; TIBURTINO; SACRAMENTO, 2019). Muitas pessoas iniciaram essa prática esportiva buscando atingir o proposto por Cooper, como reflexo houve um aumento significativo de corredores de rua, fenômeno conhecido por “jogging boom”, concomitantemente surgiram as grandes provas com participação da população, atletas amadores e maiores patrocínios. (DALLARI, 2009; ROJO, 2017)

O Brasil também sofreu o reflexo do “jogging boom”, sendo o método de Cooper difundido principalmente a partir do futebol, visto que foi o método utilizado pelo preparador físico da seleção campeã da Copa do Mundo de 1970 (DALLARI, 2009; TIBURTINO; SACRAMENTO, 2019). A busca por um modelo que estava em destaque (principalmente na mídia esportiva), associado aos ganhos na saúde e qualidade de vida, refletiu no aumento de corredores de rua e eventos de corrida no país (TIBURTINO; SACRAMENTO, 2019; TIBURTINO e GATTO, 2021). Segundo a Confederação Brasileira de Atletismo (CBA, 2003), nesse período a corrida de rua atingiu um prestígio importante, sendo comparado ao das regatas, esporte famoso e de muita popularidade na época (ROJO, 2014).

Essa popularidade da corrida de rua seguiu em progressão com o tempo (em número de eventos e participação), segundo dados apontados pelo estudo de Thuany *et al.* (2021) entre os anos de 2004 e 2015 houve um crescimento de 114,9% nos eventos de corrida em São Paulo (168 para 361 provas) e 93,1% no Rio de Janeiro (63 para 85 provas). Ainda, segundo levantamento realizado pela Federação Paulista de Atletismo (FPA), em 2010 foram realizadas 287 provas no estado de São Paulo, com registro de 416.210 participantes; em 2016, último levantamento disponível, mostra um aumento considerável dos dados, sendo realizadas 415 provas, com participação de 724.130 pessoas, ou seja, um crescimento de participação de 73,98%.

A São Silvestre, maior e mais tradicional corrida de rua do Brasil, idealizada pelo jornalista Cásper Libero, é outro exemplo do aumento da popularidade da corrida de rua no Brasil, sua primeira edição realizada no dia 31 de dezembro de 1925 contou com 60 inscritos, sendo permitido apenas participação de corredores do gênero masculino. Em 2022, última prova realizada, cerca de 30 mil pessoas estavam inscritas.

Apesar do crescimento no número de praticantes deste esporte, finalizar uma meia maratona e/ou maratona é uma tarefa extremamente árdua. Essas distâncias são classificadas como corrida de resistência, ou seja, para percorrer essas quilometragens é necessário muito tempo e, nesse período, o organismo utiliza o metabolismo aeróbico (PEDISIC *et al.* 2020). Esse tipo de corrida requer uma capacidade exclusiva para humanos entre os primatas, e pouco comum entre mamíferos quadrúpedes (BRAMBLE; LIEBERMAN, 2004).

Entretanto, mesmo com esta “exclusividade”, percorrer essas distâncias envolve um preparo de longo tempo e ciclos compostos por muito treinamento e disciplina, sendo estes fatores referentes a aspectos como: tempo despendido de preparo para a prova, volume e distribuição dos treinos (corrida e fortalecimento), prática de hábitos mais saudáveis (alimentação, hidratação e descanso) (BOULLOSA *et al.* 2020; YEUNG; YEUNG; WONG, 2001).

Estudos apontam que esses são alguns fatores ligados não só à finalização das provas, mas também a melhores desempenhos (BOULLOSA *et al.* 2020; YEUNG; YEUNG; WONG, 2001; KNECHTLE *et al.* 2010; BARANDUN *et al.* 2012; DOHERTY *et al.* 2020). Desempenho em uma corrida é caracterizado pelo tempo gasto para a execução da mesma, podendo ser mensurado também através do ritmo = tempo (min)/distância (km); muitas vezes os corredores buscam terminar a prova com o menor tempo possível (comparado a corridas anteriores) (GAVA; KEN; CARRARO, 2015; THOMPSON, 2017; THUANY; GOMES; ALMEIDA, 2020).

Pensando nos domínios motivacionais para a prática regular de atividade física e esportiva (saúde, socialização, estética, prazer, controle de estresse e competitividade), alguns estudos (BALBINOTTI *et al.* 2015; ROJO *et al.* 2017; ROJO; STAREPRAVO; SILVA, 2019; LEÓN-GUEREÑO *et al.* 2021) já associam algumas dessas dimensões como possíveis motivos do aumento do número de praticantes de corrida de rua.

Uma revisão sistemática e metanálise realizada por Pedisic *et al.* (2020) evidenciou achados importantes quanto aos benefícios da corrida: a prática desse esporte está associada a 27% de redução do risco de mortalidade por todas as causas, 30% por doenças cardiovasculares e 23% por câncer. Além disso, os mesmos pesquisadores apontam que sua prática, mesmo que reduzida a uma vez por semana, é mais benéfica quando comparada a não a realizar. Outro ponto importante abordado é a relação do aumento de corredores com um possível cenário de melhora na saúde e longevidade da população (PEDISIC *et al.* 2020).

Oja *et al.* (2015) avaliaram os benefícios à saúde decorrente da prática de diferentes esportes, evidenciaram que a corrida gera ganhos quanto à melhora da capacidade aeróbica, melhora da função cardiovascular, redução da concentração adiposa (o que favorece na manutenção de um peso ideal), melhora da aptidão metabólica e, por fim, favorece o equilíbrio postural.

Além dos ganhos fisiológicos e físicos, estudos (MARKOTIĆ *et al.* 2020; NEZLEK *et al.* 2018; PEREIRA *et al.* 2021) apontam diversos ganhos quanto aos fatores psicossociais. Uma revisão sistemática (OSWALD *et al.* 2020) apresentou a relação entre a corrida e a saúde mental, e foi evidenciado que a corrida apresentou associação positiva com melhora da saúde mental, especialmente para depressão, ansiedade e humor, além disso em corredores que estavam em treinamento para maratona, foi observado ganhos quanto à autoestima e ao enfrentamento psicológico (OSWALD *et al.* 2020).

De forma geral, o crescimento da popularidade da corrida de rua trouxe consigo alguns pontos de interesse no campo da pesquisa, seja para relacionar seus aspectos a uma melhor qualidade de vida ou criar possibilidades para criação de melhores protocolos de treinamento. No âmbito da gerontologia ainda existem lacunas a serem estudadas, com objetivo de compreender melhor a relação que a corrida pode ter em um envelhecimento mais saudável e ativo.

3 OBJETIVOS

3.1 GERAL

- Analisar aspectos relacionados ao motivo de prática entre corredores de meia maratona e maratona.

3.2 ESPECÍFICOS

- Verificar as características em relação aos motivos para a prática de corrida de rua, de acordo com a faixa etária, e se há mudanças ao longo do processo de envelhecimento.
- Verificar as características e se há diferenças no desempenho esportivo dos corredores de rua, de acordo com a faixa etária.
- Verificar as características e se há diferenças no estilo de vida dos corredores de rua, de acordo com a faixa etária.

4 MÉTODOS

Foi adotado para essa pesquisa o método misto de triangulação concomitante. Creswell e Plano Clark (2017) define o método misto como uma metodologia que associa elementos de abordagem quantitativas e qualitativas em um mesmo estudo, desde a coleta de dados até a análise. Essa interação favorece uma visão abrangente sobre o tema estudado e melhores possibilidades analíticas, os autores atribuem isso ao fato de uma técnica complementar a outra, ou seja, os pontos de fragilidade da técnica quantitativa são compensados pelos pontos fortes da qualitativa, e o contrário também se aplica. Segundo o mesmo autor, dentre as possíveis formas de abordagem do método misto, a triangulação concomitante (COM+QUAL) é uma estratégia caracterizada pela aplicação dos métodos quantitativo e qualitativo de forma concomitante, com pesos iguais, seguido da comparação dos dados buscando determinar convergências, corroboração e correspondências.

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da USP – Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – EACH/USP sob o parecer nº 4.894.277.

4.1 PARTICIPANTES

Participaram da pesquisa 281 indivíduos, corredores de meia maratona e/ou maratona, de ambos os sexos, com idade entre 18 a 79 anos, que consentiram em participar da pesquisa através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (APÊNDICE A). Foram considerados como critérios de inclusão para a fase quantitativa: indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, corredores amadores de meia maratona e/ou maratona, alfabetizados e que concordaram em participar voluntariamente da pesquisa. Para a fase qualitativa foi adotado como critério de inclusão: participação na fase quantitativa. Os seguintes critérios foram adotados para exclusão dos participantes na pesquisa: corredores que nunca finalizaram uma meia maratona ou maratona e atletas de elite.

Para critério de análise quantitativa, os participantes foram divididos em cinco grupos de acordo com os cortes etários: 18 a 29 anos; 30 a 39 anos; 40 a 49 anos; 50 a 59 anos e 60 anos ou mais.

Para a fase qualitativa foram selecionados, de forma aleatória, 2 participantes de cada grupo para a entrevista.

4.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a caracterização dos participantes foram adotados três instrumentos:

- Questionário sociodemográfico (APÊNDICE B): com o objetivo de caracterizar a população estudada, foi composto de questões relacionadas a gênero, idade, saúde, estado civil, escolaridade, ocupação, renda e composição familiar.
- Questionário esportivo (APÊNDICE C): com o objetivo de investigar o histórico de treinamento e desempenho em competições de meia maratona e maratona.
- Questionário de estilo de vida (APÊNDICE D): com o objetivo de investigar hábitos relacionados à alimentação, tabagismo, etilismo, nível de descanso e demandas ocupacionais e sociais dos corredores.

Para a fase quantitativa foram utilizados os seguintes instrumentos:

- Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas – IMPRAF 18 (ANEXO A): trata-se de uma versão reduzida do IMPRAF-54, desenvolvido por Balbinotti e Barbosa (2006). A versão do IMPRAF – 18 foi elaborada e utilizada no estudo de Barbosa (2011). Segundo o autor, o instrumento reduzido apresentou validade de construto e consistência interna satisfatória. Ainda, quando aplicado especificamente para a população idosa, o IMPRAF-18 apresentou validade de estrutura interna compatível com o modelo original (SANTOS; REBUSTINI; BALBINOTTI, 2022). O objetivo deste instrumento é verificar seis das possíveis dimensões relacionadas à motivação para a prática regular de atividade física: Controle de Estresse (ex.: diminuir a irritação), Saúde (ex.: melhorar a saúde), Sociabilidade (ex.: encontrar amigos), Competitividade (ex.: ser campeão no esporte), Estética (ex.: ter um corpo definido) e, sexta dimensão, Prazer (ex.: alcançar meus objetivos). O instrumento é composto por 18 itens, divididos em 3 itens por dimensão; as respostas de cada item são dadas conforme uma escala do tipo Likert (LIKERT, 1932) de cinco pontos, indo de “isto me motiva poucoíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5).

Para a etapa qualitativa foi adotada uma entrevista:

- Entrevista: associadas à coleta dos dados quantitativos foram realizadas as entrevistas que compõem os dados quantitativos. Para essa etapa foi utilizado um roteiro de entrevistas semiestruturadas (APÊNDICE E). Todas as entrevistas foram gravadas (áudio ou vídeo) com autorização prévia do entrevistado e, posteriormente, transcritas.

4.3 LOCAL E PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

Conforme metodologia do estudo misto triangular concomitante, a coleta e análise de dados foram divididas em dois modos: quantitativo e qualitativo. As abordagens ocorreram de forma concomitante, porém, para maior compreensão de cada método, serão elucidadas separadamente.

4.3.1 Quantitativo

A coleta de dados quantitativos ocorreu entre outubro de 2021 a agosto de 2022, através de meio digital e pesquisa em campo. Para a coleta foi produzido um formulário através do Google Forms, contendo o TCLE, os questionários e o IMPRAF-18, e gerado um link e QR CODE para compartilhamento nos dois cenários.

- Meio digital: foi feita uma busca por grupos de corrida, assessorias de corrida e perfis de *Influencers* corredores nas redes sociais *Facebook*, *Instagram*, *Whatsapp* e *Telegram*. Após, foram realizadas postagens e contatos diretos com os administradores das páginas para envio do convite para a participação na pesquisa, juntamente com o *link* que redirecionava para o formulário da pesquisa. Além disso, em perfis como os de assessorias esportivas e influenciadores digitais ligados à corrida de rua, foi solicitada a divulgação da pesquisa entre os seguidores. Optou-se também pela busca no *Instagram* e *Facebook*, de indivíduos que correram provas de meia maratona e/ou maratona, sendo o convite para a participação na pesquisa realizado diretamente com o corredor, através de mensagem privada. A busca dos possíveis participantes foi realizada através de pesquisa de contas com marcações em *tags* como: #meiamaratona #maratonista #corridaderua. Além de marcações em páginas de eventos de provas de corrida de rua.
- Eventos de corrida: após retomada dos eventos esportivos presenciais, iniciou-se a coleta em campo. Nesse cenário foi realizado o contato direto com corredores durante provas de corrida (especificamente meia maratona e maratona) na cidade

de São Paulo. A abordagem ocorria após o indivíduo finalizar a prova e, nesse momento, era feita uma breve explicação da pesquisa e disponibilizado ao corredor que aceitasse participar o QR CODE de acesso ao formulário ou para aqueles que optassem por deixar um contato, o link do formulário.

4.3.2 Qualitativo

Conforme eram realizadas as coletas dos dados quantitativos, os formulários preenchidos pelos participantes eram incluídos em uma planilha Excel e numerados de acordo com a ordem de preenchimento. Essa numeração foi utilizada para a seleção dos entrevistados, que ocorreu através de sorteio utilizando o site sorteador.com.br. Após o site sortear um número correspondente ao formulário de pesquisa preenchido pelo participante, era feita a conferência dos critérios de inclusão na pesquisa e, estando esses atendidos, entrado em contato com ele.

No formulário de pesquisa estava sinalizado a possibilidade desse convite, assim como solicitado um meio de contato (e-mail e telefone), para que isso pudesse ocorrer. Todos os participantes sorteados receberam o convite através do e-mail e *WhatsApp*, nele era explicado novamente os objetivos da pesquisa e como a entrevista ocorreria, inclusive sobre a possibilidade de gravação dela (com autorização prévia do entrevistado). Foi feito agendamento da entrevista com aqueles que aceitaram a sua participação, a escolha por presencial, online ou contato telefônico ficou a critério do entrevistado.

Durante a entrevista, novamente foi explicado sobre a pesquisa e sanado possíveis dúvidas dos entrevistados. Além disso, solicita a autorização do participante para que a entrevista fosse gravada. Posteriormente as gravações foram transcritas para que a análise pudesse ocorrer, para isso utilizou-se o site *Transkriptor.com*, seguido da leitura completa das transcrições para correção e complementação.

4.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os participantes da pesquisa foram divididos em 5 grupos de acordo com a faixa etária: 18 a 29 anos, 30 a 39 anos, 40 a 49 anos, 50 a 59 anos e 60 anos ou mais, permitindo assim uma melhor análise dos dados e comparação entre as idades. Os dados obtidos pelos questionários sociodemográfico, esportivo e de estilo de vida foram descritos através do número de ocorrência e frequência ou pela média e desvio padrão.

Para as variáveis dependentes contínuas os dados estão relatados em média e desvio

padrão. Para as variáveis categóricas em contagem e frequências. A variável dependente (escores dos domínios do IMPRAF-18) foram relatadas por meio da análise das medidas de tendência central (média e mediana) e dispersão (desvio padrão, intervalo interquartil e amplitude). Como os escores da escala não são contínuos, as expressões de média e desvio padrão são apenas referências. Os dados foram analisados por técnicas não-paramétricas. Assim, para a avaliação da violação de hipótese nula multivariada foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis, com Post hoc test de Dunn e correção de Bonferroni para controle do Erro de Tipo I; para ambas as testagens foi adotado p-valor <0,05. Utilizou-se o software JASP 16.03.

Os dados qualitativos foram analisados conforme a Técnica de Análise de Conteúdo, segundo Bardin (2011), essa análise tem por característica o uso de procedimentos sistemáticos e objetivos a fim de compreender precisamente as características, estruturas ou modelos que são passados na mensagem. Seguindo a recomendação de Bardin (2011), a análise foi realizada respeitando três etapas:

- Pré-análise - realizado organização do material, leitura flutuante das transcrições e elaboração de protocolos que orientaram a análise e interpretação dos resultados, com base no objetivo geral e específicos estipulados previamente.
- Exploração do material - nessa etapa foi realizada a definição dos códigos e categorias. Para isso, foi adotado uma unidade de registro temática, dedutiva (sendo considerado aspectos chaves dessa pesquisa, abordados na revisão de literatura) e enumeração por frequência. Os códigos e suas respectivas categorias foram:

1. Motivos de prática de corrida

- controle de estresse;
- saúde;
- sociabilidade;
- competitividade;
- estética;
- prazer.

2. Estilo de Vida:

- aspectos nutricionais;
- consumo de tabacos e tóxicos;
- consumo de bebida alcóolica;
- hábitos de sono e descanso.

3. Desempenho Esportivo:

- desempenho;

4. Envelhecimento e Corrida:

- envelhecimento.

- Tratamento dos resultados: os resultados foram apresentados juntamente com os obtidos através das análises quantitativas, buscando assim integrá-las. Segundo Small (2011) são duas as principais abordagens de integração: combinação entre os dados quantitativos e qualitativos e a combinação entre as técnicas quantitativas e qualitativas. Ambas as técnicas permitem a confirmação e a complementariedade dos resultados, o que sustenta a afirmação da importância da integração. A confirmação assume que mais consistente é o resultado de uma pesquisa quando esse é obtido a partir de diferentes tipos de dados e/ou técnica. Já na complementariedade o objetivo é que as vantagens de cada técnica e/ou tipo de dados sejam apresentadas e as limitações reduzidas, através da complementação entre elas.

A organização e análise dos dados qualitativos foi realizada com o Software NVIVO. Em razão do modelo adotado no método misto, os resultados quantitativos e qualitativos serão integrados, bem como, a discussão. Esse formato facilita a linearidade e progressão dos resultados e a articulação com a literatura existente. A síntese da metodologia adotada, com suas respectivas etapas, é apresentada no Quadro 1.

Quadro 1. Síntese dos aspectos metodológicos do estudo – triangulação concomitante.

| Método Misto com Triangulação Concomitante dos Dados | | |
|---|--|---|
| Desenho do estudo | Quantitativo | Qualitativo |
| Objetivo específico | Analisar aspectos relacionados a motivação, estilo de vida e desempenho de corredores de meia maratona e maratona, de diversas faixas etárias, e a relação com o envelhecimento. | Possibilitar um cenário mais abrangente dos aspectos estudados, buscando determinar convergências, corroboração e correspondências. |
| Participantes | 281 corredores de meia maratona e/ou maratona. | 10 participantes (02 por faixa etária), que responderam inicialmente aos questionários e IMPRAF-18. |
| Coleta de dados | <ul style="list-style-type: none"> • Questionário sociodemográfico, esportivo e de estilo de vida. • IMPRAF-18 | <ul style="list-style-type: none"> • Entrevista semiestruturada |
| Análise dos dados | Estatística descritiva; Testes comparativos (Kruskal-Wallis) Correção de Bonferroni. | Transcrição literal e posterior análise de conteúdo, de acordo com o proposto por Bardin (2011). |

Fonte: a autora.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 281 pessoas, sendo 171 (60,85%) do sexo masculino e 110 (39,14%) do sexo feminino; os participantes apresentaram idade mínima de 18 anos e máxima de 79 anos. 31 (11,03%) pessoas possuíam idade até 29 anos; 77 (27,40%) entre 30 a 39 anos; 91 (32,38%) entre 40 a 49 anos; 63 (22,41%) entre 50 a 59 anos e, por fim, 19 (6,76%) pessoas com idade igual ou acima de 60 anos, sendo a média geral de idade 43,15 (DP = 11,04).

A menor participação de mulheres nas corridas é decorrente, principalmente, de contextos sociais, uma vez que, por muito tempo, eventos esportivos foram limitados ao gênero masculino, visto que as mulheres eram vistas como fisicamente inaptas para as exigências decorrentes desse tipo de competição (DALLARI, 2009). Segundo a autora, a participação de mulheres em maratonas foi permitida apenas em 1972, sendo a primeira maratona Olímpica com participação feminina mais de uma década depois, em 1984. A nível nacional também podemos observar essa limitação de gênero, a participação de mulheres na São Silvestre, corrida mais tradicional do Brasil, ocorreu somente após 50 anos da existência da prova. Atualmente, há um crescimento da participação feminina em provas de corrida, inclusive com provas voltadas apenas para o público feminino, porém, em provas mistas, de forma geral, ainda há um predomínio do público masculino, como pode ser observado em alguns estudos (KNCHTLE *et al.* 2020; THUANY *et al.* 2021; PEREIRA *et al.* 2021) que avaliaram o perfil de participação em provas de corrida.

Quanto à idade, observamos que as faixas etárias mais extremas (até 19 anos e 60 anos ou mais) apresentam menor número de participantes; resultados semelhantes foram obtidos em alguns estudos nacionais e internacionais (JUSTE, 2017; ROJO; ROCHA, 2018; NICOLAIDIS *et al.* 2019; THUANY *et al.* 2021; GERASIMUK *et al.* 2021) corroborando os dados da presente pesquisa.

A prevalência foi de indivíduos autodeclarados de cor branca (n = 191, 67,97%), casado (a) (n = 136, 48,39%), com especialização completa (n = 94, 33,45%), renda superior a 10 salários-mínimos (n = 60, 21,70%) e residindo com duas pessoas (n = 81, 28,82%), conforme apresenta a TABELA 1.

Em relação à formação dos participantes, 42,34% (n = 119) são da área de ciências sociais aplicadas; 22,06% (n = 62) da área da saúde; 7,82% (n = 22) da área de engenharia e 13,87% (n = 39) não informaram. Quanto à ocupação atual, 6,04% (n = 17) atuam na área de análise; 5,69% (n = 16) na área empresarial; 5,33% (n = 15) atuam como gerentes; 5,33% (n = 15) exercem ocupação na área da saúde; 4,98% (n = 14) na área acadêmica, 4,27% (n = 12)

são aposentados e 6,04% (n = 17) não informaram a ocupação atual.

Esse predomínio, apresentado na presente pesquisa, do corredor do gênero masculino, cor branca, classe social C e com maior nível de escolaridade, reforça o cenário de desigualdade encontrado no meio esportivo, visto que a prática esportiva é consideravelmente superior na população que apresenta este perfil (BOTELHO *et al.* 2021). Uma das problemáticas desta desigualdade está justamente relacionada às condições de saúde, já que esse perfil relatado é o mesmo que apresenta probabilidade de melhores indicadores de saúde (SOUSA *et al.* 2020). Além disso, ao pensarmos nas questões que envolvem um envelhecimento ativo, o acesso a lazer, esporte, melhores condições de renda e escolaridade são algumas das determinantes que influenciam esse cenário (OMS, 2015).

Entre os corredores que participaram da presente pesquisa e foram entrevistados, um dos questionamentos teve como objetivo compreender se, na visão deles, a corrida de rua atualmente é um esporte democrático, o qual todos podem praticar independente de classe social e condição financeira. A maioria dos entrevistados classificou a corrida de rua como um esporte democrático, principalmente no sentido de participação de públicos distintos (crianças, jovens, idosos, pessoa com deficiência, atletas de elite, etc.) e, na possibilidade de realização em diversos locais (praça, clube, parque, rua, etc.) com poucos recursos, como mostra os seguintes trechos:

Olha, com relação à financeira, eu sei que há corridas com preços bem altos, que até esses dias eu vi uma que todo mundo fala que é sensacional, mas num preço surreal que você fala "ei, como que eu vou fazer?" aí isso acaba gerando os pipocas né, que todo mundo diz. Mas como que todo mundo pode praticar? Sim, porque eu já fui em corridas onde cadeirantes estão fazendo a sua parte, estão tendo um desempenho sensacional e é incrível, emocionante, arrepiante de se estar ali vendo que é da criança, porque tem mãe que leva o filho, da criança ao idoso, da pessoa que não tem uma deficiência, uma pessoa que tem uma deficiência visual, física... e não tem barreira (Entrevistada 03, 26 anos).

Sim, eu acho que sim. O que muda entre a condição financeira é o sujeito ter um tênis melhor ou tal, mas não adianta só ter um tênis melhor, né? Você tem que treinar. Não adianta você ter um tênis de 2000 reais e você não levar a sério o seu treinamento. O cara vai lá com um conga, e chega na sua frente... vamos falar de performance, né. Então é lógico que a situação financeira ajuda em algumas coisas, principalmente no treinamento, né? mas não é o principal, se o cara tem vontade ele corre até descalço... se ele não tem condições de comprar um tênis, ele corre descalço e vai ter uma performance boa... então a corrida é bem democrática (Entrevista 02, 64 anos).

Eu falei que é democrático nesse ponto, porque você pode simplesmente sair hoje da sua casa, se você quiser ir num parque na esquina ou na rua da sua casa e você faz... depende muito do seu objetivo ali, do que você quer, né. Você quer treinar pra você? Ou se você quer treinar para participar de prova?... E aí, existem diferenças aí, mas de uma forma geral, a corrida é... você é livre (Entrevistado 04, 55 anos).

Porém, pode-se tornar menos democrática ou nada democrática quando, por exemplo, o corredor busca mais performance, participação em provas ou obtenção de mais recursos (como tênis, relógios, entre outros); neste sentido há uma crítica por parte de alguns entrevistados sobre a forma com que as empresas responsáveis por eventos esportivos e grandes marcas capitalizaram esse esporte, o que pode ser desmotivador para algumas pessoas (especialmente àquelas com menos condições sociais e econômicas) que estão iniciando nesse esporte:

Não, não acho tão democrático assim... eu acho que ele já foi, e acaba que o mercado de consumo assumiu assim as corridas de forma que cada vez é um número muito grande de assessorias, um número muito grande de provas, assim, com valores assim astronômicos. É... hoje morando no interior até que existem algumas iniciativas que auxiliam, que ajudam, que dão isso, mas isso é muito pontual... eu lembro quando eu comecei a correr, era um shortzinho, daqueles de tactel com... com... ele era confortável, uma camiseta... hoje em dia, muitas vezes o corredor chega igual, chega para correr parecendo o robocop... é um Garmin, aí uma bermuda de compressão, e aí tem meia de compressão, os tênis caros e coisa e tal, e muitas vezes a parcela mais, é... em menor condições financeiras, né? Não tem condições de... não tem acesso a esse meio, acaba assim mesmo que tente, mas acaba não tendo, não se sentindo feliz assim, não se sentindo bem diante dessa gama de dinheiro que a corrida hoje em dia leva... então ela está perdendo um pouco desse caráter social, está se tornando mais um caráter de algo financeiro mesmo (Entrevistado 09, 52 anos).

Não... é caro pra caraca, é caro pra caraca... não é nada democrático... óh é 289 a inscrição da (marca conhecida), uma bica... eu consegui um cupom de desconto, porque eu sigo o menino da mania de corrida... então, aí eu não acho por isso, sabe? Não acho mesmo, tipo assim, todo mundo que corre comigo é mais rico que eu... é aquela coisa da elite do bairro, sabe? (Entrevistada 06, 45 anos).

Ah sim, dizem sempre que é o esporte mais democrático, né? ... eu concordo com isso assim, mas é claro que o capitalismo, como tudo que ele faz, ele acaba abraçando e fazendo daquilo um evento, né?... então é, tem muito... participar de provas muitas vezes é um fator limitante, dependendo da condição financeira das pessoas, que não é barato, né? Participar de prova... e aí, se for querer ter um treinamento específico, também é mais dinheiro tal... aí inventam de trocentos mil tênis e não sei o quê, tudo mais... e tênis são caro... mas cada vez mais assim, apesar da minha pouca experiência no esporte, cada vez mais eu percebo que isso são firulas... assim, são coisas que pode ser que gere assim uma atração inicial, assim um deslumbramento... mas só que se apegar ali ao básico, que eu acho que já é essencial, é o essencial, que é treinar com regularidade e sair para correr mesmo... então, considerando esse essencial, é um esporte com certeza democrático... então, assim, qualquer um pode ter um tênis OK ali e sair para correr... acabou, não precisa de mais nada (Entrevistado 05, 35 anos)

De forma geral, a corrida de rua quando comparada à outras modalidades esportivas comuns no Brasil como o futebol, ciclismo, natação, entre outros, permite um acesso menos burocrático, visto a necessidade de poucos investimentos em equipamentos e materiais e a possibilidade de realizá-la em diversos locais. Porém, pensando em competição, participação de provas de corrida de rua e performance, esse acesso acaba se tornando menos democrático, visto os gastos envolvidos, fator que pode limitar a participação de uma parcela importante da

população ou influenciar na evolução nesse esporte e sua manutenção.

Pesquisas que abordem a desigualdade no esporte, tema muitas vezes negligenciado, contribuem para compreender as vertentes que colaboram para a manutenção desse cenário, assim como seus impactos e possibilitam a criação de estratégias que busquem minimizar essas diferenças.

Quanto aos aspetos da prática esportiva, observamos que a média de idade de início da corrida, considerando todos os participantes foi de 31,02 anos (DP = 31,02). Em relação aos cortes etários a menor média de idade foi do grupo até 29 anos (\bar{x} = 19,93; DP = 4,44), enquanto a maior média foi do grupo entre 50 a 59 anos (\bar{x} = 40,95; DP = 10,15), como mostra a Tabela 2. Em uma busca na literatura, apenas um estudo que aborda a idade de início nessa prática esportiva foi encontrado, conduzido por Souza, Azevedo e Albergaria (2012), apresentou resultados semelhantes aos dessa pesquisa: a maior parte dos participantes iniciaram com idade entre 30 a 35 anos, seguido da faixa etária de 20 a 25 anos, ou seja, já na fase adulta.

Além da corrida de rua, há uma prevalência de participantes que praticam outra modalidade esportiva (n = 223; 79,35%), sendo a maior porcentagem encontrada na faixa etária até 29 anos (n = 26; 83,87%). Destacam-se como as principais modalidades esportivas, a natação com 27,8% (n = 62); futebol 26% (n = 58); ciclismo 18,83% (n = 42) e, em quarto lugar, a musculação 16,14% (n = 36). Esses achados são parcialmente iguais ao encontrado por Costa (2019), sendo a natação o segundo esporte mais praticado pelos corredores que participaram da pesquisa, perdendo apenas para a musculação. A musculação também foi a prática esportiva mais relatada pelos participantes do estudo conduzido por Rangel e Farias (2016) e Conceição *et al.* (2019). Foi observado que o treinamento de força muscular possibilita uma melhora moderada do desempenho em corredores de média e longa distâncias, em comparação à realização do treino aeróbico isolado (BERRYMAN *et al.* 2018). De forma geral, há a necessidade de mais estudos que investiguem a prática concomitante de outros esportes e sua relação com a corrida.

A maioria dos participantes desta pesquisa fazem acompanhamento com assessoria esportiva de corrida (n = 170; 60,49%), sendo 4,85 anos a média de tempo de acompanhamento. Segundo os resultados apontados no estudo de Costa (2019), a busca por uma assessoria se deu pelo desejo de orientação profissional, seguida de socialização e melhora do condicionamento físico. Outro ponto relevante é o suporte de profissionais específicos entre os corredores, na presente pesquisa a maioria dos participantes indicou ter essa supervisão (n = 204; 72,59%), sendo a faixa etária de 60 anos ou mais a que apresenta maior porcentagem de acompanhamento (n = 16; 84,21%); as principais categorias profissionais apontadas foram, respectivamente,

técnico 41,17% (n = 84), nutricionista 48,68% (n = 83) e preparador físico 38,72% (n = 79), dados apresentados na Tabela 2. Esses resultados são semelhantes aos encontrados por Fonseca *et al.* (2019), onde 47,1% dos corredores da pesquisa eram acompanhados por um profissional de educação física, seguido de 25,2% por nutricionista, além disso, 96,6% dos pesquisados referiram ser importante ou muito importante o acompanhamento de um profissional.

Tabela 1. Caracterização dos Participantes

| Variáveis | Média (DP) N (%) | |
|----------------------------|-----------------------------------|-------------|
| Idade | 43,15 (dp = 11,04) | |
| Sexo | Feminino | 110 (39,14) |
| | Masculino | 171 (60,85) |
| Raça ou Cor | Amarela | 10 (3,55) |
| | Branca | 191 (67,97) |
| | Indígena | 02 (0,71) |
| | Não soube declarar | 01 (0,35) |
| | Não declarou | 01 (0,35) |
| | Parda | 62 (22,06) |
| | Preta | 14 (4,98) |
| Estado Civil | Casado (a) | 136 (48,39) |
| | Separado (a) /Divorciado (a) | 24 (8,54) |
| | Solteiro (a) | 86 (30,60) |
| | União Estável | 32 (11,38) |
| | Viúvo (a) | 03 (1,06) |
| Nível Educacional | Sabe ler e escrever | 01 (0,35) |
| | Ensino médio (2º grau) incompleto | 04 (1,42) |
| | Ensino médio (2º grau) completo | 23 (8,18) |
| | Superior Incompleto | 27 (9,60) |
| | Superior Completo | 86 (30,60) |
| | Especialização Incompleta | 16 (5,69) |
| | Especialização Completa | 94 (33,45) |
| | Mestrado | 22 (7,82) |
| Renda | Doutorado | 08 (2,84) |
| | Até 1 salário | 13 (4,62) |
| | Até 2 salários | 36 (12,81) |
| | Até 3 salários | 22 (7,82) |
| | Até 4 salários | 31 (11,03) |
| | Até 5 salários | 31 (11,03) |
| | Até 6 salários | 21 (7,47) |
| | Até 7 salários | 14 (4,98) |
| | Até 8 salários | 17 (6,04) |
| | Até 9 salários | 10 (3,55) |
| | Até 10 salários | 14 (4,98) |
| | Superior à 10 salários | 61 (21,7) |
| | Não informado | 11 (3,91) |
| Reside com quantas pessoas | Sozinho | 22 (7,82) |
| | 1 | 62 (22,06) |
| | 2 | 81 (28,82) |
| | 3 | 67 (23,84) |
| | 4 | 37 (13,16) |
| | 5 | 9 (3,2) |
| | 9 | 1 (0,35) |
| | Não informado | 2 (0,71) |

Fonte: a autora.

Quanto às características do treinamento, 37,01% (n = 104) dos participantes apontaram que consideram moderada a intensidade de seus treinamentos; quando avaliado por faixa etária, apenas o grupo com idade até 29 anos obteve a intensidade forte como a mais predominante (n = 19; 61,29%). Avaliando a frequência geral de corridas durante a semana, a média foi de 3,62 dias/semana (DP = 1,13); em relação aos cortes etários, a maior frequência foi encontrada no grupo 60 anos ou mais (\bar{x} = 3,82 dias/semana; DP = 1,24) e a menor na faixa etária 50 a 59 anos (\bar{x} = 3,47 dias/semana; DP = 1,06). A duração média dos treinos foi de 67,35 minutos (DP = 25,55) considerando todos os participantes da pesquisa, enquanto por faixa etária observamos um tempo maior na faixa etária de 50 a 59 anos (\bar{x} = 73,00; DP = 36,85) e o menor na faixa etária até 29 anos (\bar{x} = 63,22; DP = 20,22). Os valores de frequência de corrida por semana e duração média dos treinos (considerando todas as faixas etárias), são muito próximos dos encontrados por Costa (2019): 3 ± 1 vez por semana, 62 ± 23 min/sessão de treino e aos resultados de Fonseca *et al.* (2019): 3 a 4 dias por semana com duração entre 31 a 59 minutos. Não foram encontrados estudos que relatem esses dados por faixa etária.

Ainda em relação às características de treinamento, a média geral de distância corrida por semana foi de 43,50 quilômetros (DP = 30,15); a faixa etária com maior média de quilômetros corridos por semana foi a de 60 anos ou mais (\bar{x} = 60,55; DP = 52,43), e a menor entre 50 a 59 anos (\bar{x} = 37,31, DP = 17,19). Os participantes apontaram o período da manhã como o principal para a execução dos treinos (n = 152; DP = 54,09).

No total, os participantes desta pesquisa, concluíram 1157 provas de Maratona e 3544 de Meia Maratona. Participantes entre 50 a 59 anos foram o grupo que mais concluiu provas de maratona (n = 388; 33,53%) e participantes entre 40 a 49 anos os que mais concluíram meia maratona (n = 1240; 34,98%). Os dados encontrados na literatura apontam algumas divergências dos encontrados nessa pesquisa, um fator limitante foi a diferença no recorte temporal estabelecido em cada pesquisa, além da falta de artigos nacionais que abordem a prevalência de corredores dessas distâncias, por faixas etárias. De forma geral, os estudos que contemplam provas de meia maratona, obtiveram resultados mais próximos ao da presente pesquisa, Knechtle e Nikolaidis (2018) e Nikolaidis e Knechtle (2022), apresentaram as faixas etárias 40 a 45 anos e 40 a 44 anos, respectivamente, com maior número de participantes. Em relação a provas de maratona, as faixas etárias 41 a 50 (YANG *et al.* 2022) e 40 a 44 (NIKOLAIDIS; KNECHTLE, 2022) foram as mais prevalentes.

Quanto ao desempenho (Tabela 2), os resultados dessa pesquisa apontaram uma tendência de um aumento do tempo de conclusão conforme aumenta a idade para a maratona, sendo que as três primeiras faixas etárias dos 19 aos 49 anos não há diferenças entre a média de

tempo para conclusão. A mesma tendência ocorre entre as duas faixas mais velhas, com pouca diferença entre elas. Esse, possível declínio, pode estar associado aos resultados encontrados nos estudos de Nikolaidis *et al.* (2021), Yang *et al.* (2022), segundo os autores esses achados podem ser resultantes das alterações decorrentes do envelhecimento, como a redução da capacidade aeróbica, da função cardiorrespiratória, muscular, além da maior suscetibilidade a lesões, devido alterações biomecânicas. Contudo, essa tendência não ocorre nas meias maratonas, tanto que as duas faixas mais velhas têm tempos médios melhores do que os mais jovens. Deve-se ter em mente que pessoas que correm meia maratona e maratona apresentam condições físicas de treinamento muito distantes de corredores de lazer.

Ao questionar os entrevistados sobre a intenção de melhorar o desempenho, todas as faixas etárias demonstram esse desejo, como pode ser observado nos seguintes trechos:

Ah sempre melhorar, estou satisfeita, mas é o que o meu treinador sempre fala: a zona de conforto... a partir do momento que você descobre que você está na sua zona de conforto, você descobre que você pode um pouquinho além, e você vai... (Entrevistada 03, 27 anos).

Sim, sim, sim, procurando buscar melhorar meu desempenho, é... melhor desempenho nos 10, depois melhorar um pouco nos 21 e assim por diante e correr, quero correr a maratona ano que vem. (Entrevistado 08, 29 anos).

Acredito que é possível melhorar... assim, eu fiquei satisfeito, mas é... viso ainda melhorar... é acho que... eu vou fazer mais algumas meias maratonas esse ano também, mas não mais visando talvez a questão de tempo, de melhorar tempo nessas meia maratonas... elas já vão ser, eu acho, que já quase uma preparação junto com um treino para a maratona, que eu estou visando fazer a minha primeira maratona ano que vem, que seria a de São Paulo também. (Entrevistado 05, 35 anos).

Eu consigo melhorar, estou muito ruim, eu mesma me chamo de pangaré... eu já fui muito melhor, porque assim eu corria, quando eu estava treinando para a maratona... a gente... nós estávamos correndo muito bem, eu não tinha dor nenhuma, sabe? ... estava redonda de peso, de fortalecimento, fazendo acompanhamento nutricional, era água ou gel, tudo ali, a cada 20 minutos, 200 ml de água... bem redonda, redonda, redonda... (Entrevistada 06, 45 anos).

Olha, eu, a última maratona que eu fiz eu quebrei... eu acabei terminando em quatro horas e meia... eu tenho a intenção de fazer uma maratona abaixo de quatro horas, assim, eu batalho para isso... mas eu não queria chegar, assim, abaixo de 3 horas não, porque senão eu perco um pouco esse meu foco de ter a corrida por prazer (Entrevistado 09, 52 anos)

O que hoje me pega o atletismo, a corrida e por isso também eu deixei um pouco de lado o tênis, que eu adoro, é porque eu tenho potencial na corrida e os meus tempos indicam isso. A minha evolução nesses últimos 2 anos indica isso né. Eu sou um cara de 64 anos que agora eu pego classificação na minha categoria em segundo lugar, terceiro lugar, quarto lugar... Com tempos interessantes na categoria, né? Então, e... eu só tô evoluindo. Eu não sei onde eu vou chegar, mas quero descobrir. (Entrevistado 01, 64 anos).

Para atingir esse objetivo, alguns apontam as provas de rua como uma motivação,

estipulando provas alvos para tentativa de atingir novos recordes pessoais, o que sugere a importância das provas de corrida de rua não somente para o lazer, mas também para a manutenção dos estímulos envolvidos nessa prática. Além disso, os entrevistados relataram a importância de uma rotina de treinamento bem estruturada e constante, associado a mudanças no estilo de vida, como forma de favorecer ganhos no desempenho.

Tabela 2. Perfil de Treinamento e Desempenho

| Variáveis | | Média (DP) N (%) | | |
|------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|------------|
| Idade Início na Corrida | Geral | 31,02 (dp = 11,49) | | |
| | Até 29 anos | 19,93 (dp = 4,44) | | |
| | 30 a 39 anos | 25,20 (dp = 6,44) | | |
| | 40 a 49 anos | 31,06 (dp = 8,54) | | |
| | 50 a 59 anos | 40,95 (dp = 10,15) | | |
| | 60 anos ou mais | 39,52 (dp = 17,80) | | |
| Realiza Outra Modalidade Esportiva | Geral | Sim | 223 (79,35) | |
| | | Não | 58 (20,64) | |
| | Até 29 anos | Sim | 26 (83,87) | |
| | | Não | 05 (16,12) | |
| | 30 a 39 anos | Sim | 61 (79,22) | |
| | | Não | 16 (20,77) | |
| | 40 a 49 anos | Sim | 73 (80,21) | |
| | | Não | 18 (19,78) | |
| | 50 a 59 anos | Sim | 51 (80,95) | |
| | | Não | 12 (19,04) | |
| | 60 anos ou mais | Sim | 11 (57,89) | |
| | | Não | 08 (42,10) | |
| Membro de Assessoria de Corrida | Geral | Sim | 170 (60,49) | |
| | | Não | 111 (39,50) | |
| | Até 29 anos | Sim | 18 (58,06) | |
| | | Não | 13 (41,93) | |
| | 30 a 39 anos | Sim | 51 (66,23) | |
| | | Não | 26 (33,76) | |
| | 40 a 49 anos | Sim | 57 (62,63) | |
| | | Não | 34 (37,36) | |
| | 50 a 59 anos | Sim | 33 (52,38) | |
| | | Não | 30 (47,61) | |
| | 60 anos ou mais | Sim | 11 (57,89) | |
| | | Não | 08 (42,10) | |
| Intensidade de Treinamento | Geral | Extremamente fraca | 02 (0,71) | |
| | | Muito fraca | 03 (1,06) | |
| | | Fraca | 19 (6,76) | |
| | | Moderada | 104 (37,01) | |
| | | Forte | 100 (35,58) | |
| | | Muito forte | 43 (15,30) | |
| | | Extremamente forte | 09 (3,30) | |
| | | Não informado | 01 (0,35) | |
| | | Até 29 anos | Moderada | 07 (22,58) |
| | | | Forte | 19 (61,29) |
| | | | Muito forte | 03 (9,67) |
| | | | Extremamente forte | 02 (6,45) |
| | Muito fraca | | 01 (1,29) | |
| | Fraca | | 05 (6,49) | |
| | 30 a 39 anos | Moderada | 29 (37,66) | |
| | | Forte | 28 (36,36) | |
| | | Muito forte | 12 (15,58) | |

| | | | | |
|-------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------|--------------------|
| | | | Extremamente forte | 02 (2,59) |
| | 40 a 49 | | Muito fraca | 01 (1,09) |
| | | | Fraca | 07 (7,69) |
| | | | Moderada | 33 (36,26) |
| | | | Forte | 29 (31,86) |
| | | | Muito forte | 17 (18,68) |
| | | | Extremamente forte | 03 (3,29) |
| | | | Não informado | 01 (1,09) |
| | 50 a 59 anos | | Extremamente fraca | 01 (1,58) |
| | | | Muito fraca | 02 (3,17) |
| | | | Fraca | 05 (7,93) |
| | | | Moderada | 26 (41,26) |
| | | | Forte | 19 (30,15) |
| | | | Muito forte | 08 (12,69) |
| | | | Extremamente forte | 02 (3,17) |
| | 60 anos ou mais | | Fraca | 02 (10,52) |
| | | | Moderada | 09 (47,36) |
| | | | Forte | 05 (26,31) |
| | | | Muito forte | 03 (15,78) |
| Frequência de Corrida | Geral | | | 3,62 (1,13) |
| Dia/Semana | Até 29 anos | | | 3,48 (dp = 0,91) |
| | 30 a 39 anos | | | 3,68 (dp = 1,16) |
| | 40 a 49 anos | | | 3,68 (dp = 1,14) |
| | 50 a 59 anos | | | 3,47 (dp = 1,06) |
| | 60 anos ou mais | | | 3,82 (dp = 1,24) |
| Duração Média do Treino | Geral | | | 67,35 (dp = 25,55) |
| (minutos) | Até 29 anos | | | 63,22 (dp = 20,22) |
| | 30 a 39 anos | | | 64,25 (dp = 22,66) |
| | 40 a 49 anos | | | 66,52 (dp = 18,66) |
| | 50 a 59 anos | | | 73,00 (dp = 36,85) |
| | 60 anos ou mais | | | 72,10 (dp = 24,02) |
| Km/Semana Corridos | Geral | | | 43,50 (dp = 30,15) |
| | Até 29 anos | | | 38,35 (dp = 16,35) |
| | 30 a 39 anos | | | 43,66 dp = (30,51) |
| | 40 a 49 anos | | | 46,06 (dp = 32,74) |
| | 50 a 59 anos | | | 37,31 (dp = 17,19) |
| | 60 anos ou mais | | | 60,55 (dp = 52,43) |
| Período de Treino | Geral | Manhã | | 152 (54,09) |
| | | Manhã e/ou noite | | 54 (19,21) |
| | | Manhã e/ou tarde | | 22 (7,82) |
| | | Manhã, tarde e/ou noite | | 9 (3,20) |
| | | Noite | | 30 (10,67) |
| | | Tarde | | 11 (3,91) |
| | | Tarde e/ou noite | | 3 (1,06) |
| Auxílio Profissional | Geral | Sim | | 204 (72,59) |
| | | Não | | 77 (27,40) |
| | Até 29 anos | Sim | | 24 (77,41) |
| | | Não | | 07 (22,58) |
| | 30 a 39 anos | Sim | | 61 (79,22) |
| | | Não | | 16 (20,77) |
| | 40 a 49 anos | Sim | | 58 (63,73) |
| | | Não | | 33 (36,26) |
| | 50 a 59 anos | Sim | | 45 (71,42) |
| | | Não | | 18 (28,57) |
| | 60 anos ou mais | Sim | | 16 (84,21) |
| | | Não | | 03 (15,78) |
| Maratonas Concluídas | Geral | | | 1157 |
| | Até 29 anos | | | 31 (2,67) |
| | 30 a 39 anos | | | 231 (19,96) |
| | 40 a 49 anos | | | 334 (28,86) |

| | | | |
|--|-----------------|-----|--------------|
| | 50 a 59 anos | | 388 (33,53) |
| | 60 anos ou mais | | 173 (14,95) |
| Meia Maratona Concluídas | Geral | | 3544 |
| | Até 29 anos | | 208 (5,86) |
| | 30 a 39 anos | | 800 (22,57) |
| | 40 a 49 anos | | 1240 (34,98) |
| | 50 a 59 anos | | 887 (25,02) |
| | 60 anos ou mais | | 409 (11,54) |
| Desempenho - Maratona (média de horas para conclusão) | Até 29 anos | | 4,09 (1,07) |
| | 30 a 39 anos | | 4,14 (1,21) |
| | 40 a 49 anos | | 4,11 (1,13) |
| | 50 a 59 anos | | 4,45 (0,55) |
| | 60 anos ou mais | | 4,52 (0,38) |
| Desempenho - Meia Maratona (média de horas para conclusão) | Até 29 anos | | 2,28 (0,45) |
| | 30 a 39 anos | | 2,03 (0,49) |
| | 40 a 49 anos | | 2,33 (0,42) |
| | 50 a 59 anos | | 2,06 (0,30) |
| | 60 anos ou mais | | 2,17 (0,45) |
| Desejo de Melhorar o Desempenho | Geral | Sim | 249 (88,61) |
| | | Não | 32 (11,38) |
| | Até 29 anos | Sim | 26 (83,87) |
| | | Não | 05 (16,12) |
| | 30 a 39 anos | Sim | 74 (96,10) |
| | | Não | 03 (3,89) |
| | 40 a 49 anos | Sim | 82 (90,10) |
| | | Não | 09 (9,89) |
| | 50 a 59 anos | Sim | 54 (85,71) |
| | | Não | 09 (14,28) |
| | 60 anos ou mais | Sim | 13 (68,42) |
| | | Não | 06 (31,57) |

Fonte: a autora.

Quanto ao perfil de saúde e hábitos de vida dos participantes da presente pesquisa, apresentado na Tabela 3: 9,60% (n= 27) apontaram possuir alguma doença; o predomínio maior de doenças ocorreu nas faixas etárias de 30 a 39 anos e 40 a 49 (ambas com n = 8; 29,62%); a faixa etária de até 29 anos foi a que apresentou menor quantidade de participantes com alguma doença (n = 1; 3,70%). Apesar desse número de corredores que sinalizaram possuir algum tipo de doenças, uma quantidade maior de participantes que realizam algum tipo de tratamento médico foi observado (n = 36; 12,81%), o predomínio continuou maior nas faixas etárias de 30 a 39 anos (n = 11; 30,55%) e 40 a 49 (n = 12; 33,33%).

Em relação à classificação geral dos hábitos de vida, 53,38% (n = 150) apontaram ser saudável, sendo a faixa etária 60 anos ou mais, a com maior porcentagem de indivíduos que classificam como saudável seus hábitos de vida (n = 14; 73,78%). Sendo que 37,72% dos participantes (n = 106) fazem acompanhamento com nutricionista e/ou nutrólogo; 97,86% não fumam (n = 275) e 54,80% (n =154) ingerem algum tipo de bebida alcoólica apenas entre 1 a 2 vezes na semana; 31,67% (n = 89) apontaram não ingerir bebida alcoólica (Tabela 3).

Quanto às questões que envolvem vida social e ocupação, o predomínio maior em

relação à frequência trabalhada na semana, considerando todos os participantes, foi de 5 a 6 vezes ($n = 229$; 81,49%); a faixa com menor frequência de trabalho na semana foi a de 60 anos ou mais com 15,78% ($n = 3$) dos participantes não trabalhando nenhum dia da semana; a maior frequência foi observada no grupo de 40 a 49 anos, com 81,31% ($n = 74$) dos indivíduos trabalhando entre 5 a 6 vezes na semana, sendo a média geral de tempo despendido com a ocupação de 34,08 horas/semana ($dp = 19,01$); a faixa etária 60 anos ou mais apresentou o menor tempo despendido com a ocupação ($x = 17,62$; $dp = 15,40$), enquanto a faixa até 29 anos apresentou o maior ($x = 38,25$; $dp = 15,77$). Em contrapartida, a média geral de tempo despendido por semana com vida social foi de apenas 3,13 horas/semana ($DP = 5,71$), sendo a faixa etária com menor tempo voltado para a vida social a de 60 anos ou mais ($x = 2,27$; $DP = 2,15$) e a com maior a de 40 a 49 anos ($x = 3,66$; $DP = 7,54$), conforme mostra a Tabela 3.

Alguns benefícios envolvendo a prática regular de exercícios físicos, além da melhora/prevenção de aspectos inerentes à saúde, envolvem a adoção de hábitos de vida mais saudáveis e a maior participação social. Em relação à corrida de rua, alguns estudos (KOZLOVSKAIA *et al.* 2019; FIADI *et al.* 2020) abordaram questões voltadas ao estilo de vida em corredores amadores, como resultados observaram dados semelhantes a essa pesquisa: baixa porcentagem de indivíduos com hábitos de tabagismo (12,3% e 0,6%); corredores que ingerem bebida alcoólica permaneceu alto (79,2%) porém, ocasionalmente; quanto aos aspectos alimentares, após iniciarem essa prática esportiva, houve mudanças positivas quanto à alimentação, relato de perda de peso (atingindo valores ideais de IMC), melhora da ingestão hídrica, além de acompanhamento com nutricionista; os estudos também apontaram melhoria do padrão de descanso.

Esses aspectos também foram observados nas falas dos entrevistados, conforme mostram alguns recortes das entrevistas:

Mudei, mudei... a alimentação mudou talvez, eu não sei se pela corrida, acho que o meu corpo cada vez tem uma dificuldade maior com carboidrato, tanto é que eu é... nesse exato momento, eu estou sendo acompanhado por uma nutricionista esportiva, pra chegar equalizar essa questão, né?... então, alimentação acaba tendo um controle imenso por conta da corrida, tá? É... eu gosto de correr no início, na manhã, no período da manhã, então, quando estou numa época que eu entro no trabalho às 8 aí eu acordo às 5 para treinar, e aí começa a vida depois da corrida... e agora nos momentos, eu entro às 7, e aí eu tenho que deixar essa corrida para depois do trabalho... então a minha rotina eu tenho que encaixar a corrida, então eu mudei a alimentação e a rotina, né? em função da corrida (Entrevistado 09, 52 anos).

Principalmente alimentação... mas é assim, eu não deixo de comer o que eu quero... e foi uma coisa que eu já decidi fazer, tudo que eu quero comer eu como... só que, por exemplo, tem algumas coisas que eu evito, por exemplo, enchidos principalmente... (Entrevistado 04, 55 anos).

Alimentação, melhorei bastante a partir da alimentação, porque... Tudo bem que agora, quando você treina bastante, você exige uma alimentação maior... então, mas eu melhorei bastante com relação à parte da alimentação, porque comer melhor, significa ser melhor, né? Todo mundo fala, nossa, você está emagrecendo, você tá... Você tem que melhorar, senão, não adianta (Entrevistada 03, 27 anos).

A acredito que é acordar mais cedo do que o usual, para correr, né? Esse foi um ponto... a alimentação eu acredito que eu já tinha uma alimentação mais regrada por conta do crossfit mesmo, então, não foi uma questão que gerou ali é dificuldade pra mim... mas aí eu posso falar de uma forma geral, o esporte assim, né? O esporte me mudou também a minha alimentação, questão de dormir mais cedo também... então, acho até que por fato de querer, de precisar acordar mais cedo para para correr também, fez ali, mudou minha rotina nesse aspecto de ir dormir mais cedo e tudo mais... (Entrevistado 05, 35 anos).

No período da maratona, por exemplo, né? eu procurei uma nutricionista que é atleta da assessoria, inclusive. Nunca tinha feito nada relacionado a dieta, nada na minha vida. Mas eu procurei porque eu achei que era importante. E aí eu disse para ela tudo o que eu gosto e tudo o que eu não gosto. Ela fez um cardápio dentro disso e eu perdi em 4 meses eu perdi 3kg e 700e ganhei 870 de massa magra. Então, é importante ter um acompanhamento nutricional aí, ou um nutrólogo, o que for... é importante ter um acompanhamento também de fisioterapia, massagem, eu faço, eu faço liberação, né? Tudo isso entrou na minha vida agora porque o volume de treino que eu estou tendo aumentou e a intensidade do treino também aumentou (Entrevistado 01, 64 anos).

Outra coisa, você falou na questão da rotina, agora eu estou lembrando, eu acho que a corrida me fez sim é... dá um pouco mais de atenção, um pouco mais de valor na questão do descanso (Entrevistado 08, 29 anos).

É um tripé. O tripé é o seguinte: você treina, se alimenta bem e descansa muito melhor ainda pra você manter, entendeu?... manter aquela estrutura, aquela forma física, entendeu? (Entrevistado 02, 79 anos)

Tabela 3. Perfil de Saúde e Hábitos de Vida

| Variáveis | | Média (DP) N (%) | |
|-----------------------------|--------------|------------------|-------------|
| Possui Doença | Geral | Sim | 27 (9,60) |
| | | Não | 253 (90,03) |
| | | Não informado | 01 (0,35) |
| | Até 29 anos | Sim | 01 (11,85) |
| | | Não | 30 (96,77) |
| | 30 a 39 anos | Sim | 08 (29,62) |
| | | Não | 69 (27,27) |
| | 40 a 49 anos | Sim | 08 (29,62) |
| | | Não | 82 (32,41) |
| | | Não informado | 01 (100) |
| | 50 a 59 anos | Sim | 06 (22,22) |
| | | Não | 57 (22,59) |
| 60 anos ou mais | Sim | 04 (14,81) | |
| | Não | 15 (5,92) | |
| Faz Algum Tratamento Médico | Geral | Sim | 36 (12,81) |
| | | Não | 245 (87,18) |
| | Até 29 anos | Sim | 01 (2,77) |
| | | Não | 30 (12,24) |
| | 30 a 39 anos | Sim | 11 (30,55) |
| | | Não | 66 (26,93) |
| | 40 a 49 anos | Sim | 12 (33,33) |

| | | | | |
|--------------------------------------|------------------|-----------------|------------------|-------------|
| Classificação dos Hábitos de Vida | dos | 50 a 59 anos | Não | 79 (32,24) |
| | | | Sim | 07 (19,44) |
| | | 60 anos ou mais | Não | 56 (22,85) |
| | | | Sim | 05 (13,88) |
| | | Geral | Não | 14 (5,71) |
| | | | Ruim | 04 (1,42) |
| | | Até 29 anos | Requer Melhorias | 126 (44,83) |
| | | | Saudável | 150 (53,38) |
| | | 30 a 39 anos | Não Informado | 01 (0,35) |
| | | | Ruim | 14 (45,16) |
| | | 40 a 49 anos | Requer Melhorias | 01 (3,22) |
| | | | Saudável | 16 (51,61) |
| | | 50 a 59 anos | Ruim | 40 (51,94) |
| | | | Requer Melhorias | 01 (1,29) |
| | | 60 anos ou mais | Saudável | 36 (46,75) |
| | | | Ruim | 47 (51,64) |
| | | Geral | Requer Melhorias | 01 (1,09) |
| | | | Saudável | 42 (46,15) |
| | | Até 29 anos | Não Informado | 01 (1,09) |
| | | | Ruim | 20 (31,74) |
| 30 a 39 anos | Requer Melhorias | 01 (1,58) | | |
| | Saudável | 42 (66,66) | | |
| 40 a 49 anos | Ruim | 05 (26,31) | | |
| | Saudável | 14 (73,68) | | |
| 50 a 59 anos | Sim | 106 (37,72) | | |
| | Não | 175 (62,27) | | |
| 60 anos ou mais | Sim | 13 (41,93) | | |
| | Não | 18 (58,06) | | |
| Geral | Sim | 28 (36,36) | | |
| | Não | 49 (63,63) | | |
| Até 29 anos | Sim | 35 (38,46) | | |
| | Não | 56 (61,53) | | |
| 30 a 39 anos | Sim | 22 (34,92) | | |
| | Não | 41 (65,07) | | |
| 40 a 49 anos | Sim | 08 (42,10) | | |
| | Não | 11 (57,89) | | |
| 50 a 59 anos | Sim | 05 (1,77) | | |
| | Não | 275 (97,86) | | |
| 60 anos ou mais | Não Informado | 01 (0,35) | | |
| | Sim | 01 (3,22) | | |
| Geral | Não | 30 (96,77) | | |
| | Sim | 01 (1,29) | | |
| Até 29 anos | Não | 75 (97,40) | | |
| | Não Informado | 01 (1,29) | | |
| 30 a 39 anos | Sim | 01 (1,09) | | |
| | Não | 90 (98,90) | | |
| 40 a 49 anos | Sim | 01 (1,58) | | |
| | Não | 62 (98,41) | | |
| 50 a 59 anos | Não | 19 (100) | | |
| | Sim | 89 (31,67) | | |
| 60 anos ou mais | 0 | 154 (54,80) | | |
| | 1 a 2 | 21 (7,47) | | |
| Geral | 3 a 4 | 06 (2,13) | | |
| | 5 a 6 | 03 (1,06) | | |
| Até 29 anos | 7 a 8 | 08 (2,84) | | |
| | Não Informado | 25 (80,64) | | |
| 30 a 39 anos | 0 a 1 | 04 (12,90) | | |
| | 2 a 3 | 01 (3,22) | | |
| 40 a 49 anos | 4 a 5 | 01 (3,22) | | |
| | Não Informado | 50 (64,93) | | |
| 50 a 59 anos | 0 a 1 | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------|----------------|--------------------|
| | | | 2 a 3 | 24 (31,16) |
| | | | 4 a 5 | 02 (2,59) |
| | | | Não Informado | 01 (1,29) |
| | | 40 a 49 anos | 0 a 1 | 51 (56,04) |
| | | | 2 a 3 | 29 (31,86) |
| | | | 4 a 5 | 03 (3,29) |
| | | | 6 a 7 | 02 (2,19) |
| | | | 8 a 9 | 01 (1,09) |
| | | | Não Informado | 05 (5,49) |
| | | 50 a 59 anos | 0 a 1 | 42 (66,66) |
| | | | 2 a 3 | 17 (26,98) |
| | | | 4 a 5 | 01 (1,58) |
| | | | 6 a 7 | 02 (3,17) |
| | | | Não Informado | 01 (1,58) |
| | | 60 anos ou mais | 0 a 1 | 11 (57,89) |
| | | | 2 a 3 | 05 (26,31) |
| | | | 4 a 5 | 02 (10,52) |
| | | | Não Informado | 01 (5,26) |
| Tempo | Médio | Geral | | 34,08 (dp = 19,01) |
| Despendido | com | Até 29 anos | | 38,25 (dp = 15,77) |
| Ocupação | Horas/Semana | 30 a 39 anos | | 35,65 (dp = 19,63) |
| | | 40 a 49 anos | | 35,20 (dp = 19,58) |
| | | 50 a 59 anos | | 32,84 (dp = 17,48) |
| | | 60 anos ou mais | | 17,62 (dp = 15,40) |
| Dias/Semana | | Geral | 0 | 05 (1,77) |
| Trabalhados | | | 1 a 2 | 01 (0,35) |
| | | | 3 a 4 | 14 (4,98) |
| | | | 5 a 6 | 229 (81,49) |
| | | | 7 | 71 (25,26) |
| | | | Não Informado | 11 (3,91) |
| | | Até 29 anos | 3 a 4 | 01 (3,22) |
| | | | 5 a 6 | 28 (90,32) |
| | | | 7 | 01 (3,22) |
| | | | Não Informado | 01 (3,22) |
| | | 30 a 39 anos | 0 | 01 (1,29) |
| | | | 3 a 4 | 02 (2,59) |
| | | | 5 a 6 | 67 (64,93) |
| | | | 7 | 04 (31,16) |
| | | | Não Informado | 03 (2,59) |
| | | 40 a 49 anos | 0 | 01 (1,09) |
| | | | 3 a 4 | 06 (6,59) |
| | | | 5 a 6 | 74 (81,31) |
| | | | 7 | 08 (8,79) |
| | | | Não Informado | 02 (2,19) |
| | | 50 a 59 anos | 3 a 4 | 04 (6,34) |
| | | | 5 a 6 | 51 (80,95) |
| | | | 7 | 05 (7,93) |
| | | | Não Informado | 03 (4,76) |
| | | 60 anos ou mais | 0 | 03 (15,78) |
| | | | 1 a 2 | 01 (5,26) |
| | | | 3 a 4 | 01 (5,26) |
| | | | 5 a 6 | 09 (47,36) |
| | | | 7 | 03 (15,78) |
| | | | Não Informado | 02 (10,52) |
| Classificação da Vida | | Geral | Insatisfatório | 11 (3,91) |
| Social | | | Regular | 100 (35,58) |
| | | | Satisfatória | 169 (60,14) |
| | | | Não Informado | 01 (0,35) |
| | | Até 29 anos | Regular | 14 (45,16) |
| | | | Satisfatória | 17 (54,83) |

| | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------------|------------------|
| | 30 a 39 anos | Insatisfatório | 04 (5,19) |
| | | Regular | 32 (41,55) |
| | | Satisfatória | 40 (51,94) |
| | | Não Informado | 01 (1,29) |
| | 40 a 49 anos | Insatisfatório | 06 (6,59) |
| | | Regular | 30 (32,96) |
| | | Satisfatória | 55 (60,43) |
| | 50 a 59 anos | Regular | 20 (31,74) |
| | | Satisfatória | 43 (68,25) |
| | 60 anos ou mais | Insatisfatório | 01 (5,26) |
| | | Regular | 04 (21,05) |
| | | Satisfatória | 14 (73,68) |
| Horas/Semana | Geral | | 3,13 (dp = 5,71) |
| Despendido para Vida Social | Até 29 anos | | 2,74 (dp = 2,65) |
| | 30 a 39 anos | | 2,85 (dp = 3,90) |
| | 40 a 49 anos | | 3,66 (dp = 7,54) |
| | 50 a 59 anos | | 3,20 (dp = 6,34) |
| | 60 anos ou mais | | 2,27 (dp = 2,15) |

Fonte: a autora.

Superada a etapa de descrição dos participantes e seus hábitos, passamos aos resultados obtidos no IMPRAF-18 (Tabela 4), considerando todas as faixas etárias. Dentre todas as variáveis, a que apresentou maior escore é a Saúde (Md = 14.00; IIQ = 3.00), e menor escore o domínio Competitividade (Md = 6.00; IIQ = 5.00). Esses achados se assemelham aos resultados encontrados por Nicolaidis *et al.* (2019), no estudo que analisou a motivação de corredores recreacionais na Maratona Clássica de Atenas e a relação com o sexo, idade e nível de desempenho, sendo o maior escore encontrado no domínio “orientações gerais de saúde” e o menor em “competitividade”.

Tabela 4. Análise Descritiva dos Domínios do IMPRAF-18

| Domínios | N | Mediana | IIQ | Amp. | Min. | Máx. | Média | DP |
|----------------------|-----|---------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| Controle de Estresse | 281 | 11.00 | 4.00 | 15.00 | 0.000 | 15.00 | 10.49 | 3.36 |
| Saúde | 281 | 14.00 | 3.00 | 15.00 | 0.000 | 15.00 | 12.80 | 2.91 |
| Sociabilidade | 281 | 10.00 | 6.00 | 15.00 | 0.000 | 15.00 | 9.54 | 3.85 |
| Competitividade | 281 | 6.00 | 5.00 | 15.00 | 0.000 | 15.00 | 6.32 | 3.47 |
| Estética | 281 | 9.00 | 6.00 | 15.00 | 0.000 | 15.00 | 8.99 | 3.82 |
| Prazer | 280 | 12.00 | 4.00 | 15.00 | 0.000 | 15.00 | 12.06 | 3.29 |

IIQ – Intervalo interquartil; Amp – amplitude; Min – Mínimo; Máx - máximo; DP – desvio padrão

Resultado semelhante também pode ser encontrado no Quadro 1, que apresenta a frequência de aparição dos códigos obtidos das transcrições das entrevistas. Observamos que na categoria “Motivos de Prática”, o código “Saúde” é o mais frequente (19 vezes) e o domínio “Estética” o menos citado (03 vezes).

Tabela 5. Número de Ocorrências das Codificações

| Categoria | Códigos | Faixas Etárias | | | | | Total |
|--------------------|-----------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-------|
| | | Até 29 anos | 30 a 39 anos | 40 a 49 anos | 50 a 59 anos | 60 anos ou mais | |
| Motivos de Prática | Controle de Estresse | 03 | 05 | - | - | 01 | 09 |
| | Saúde | 04 | 04 | 02 | 03 | 03 | 16 |
| | Sociabilidade | 05 | 02 | 04 | 04 | - | 15 |
| | Competitividade | 03 | 03 | - | - | 01 | 07 |
| | Estética | 01 | - | - | - | 02 | 03 |
| | Prazer | 03 | 05 | 02 | 01 | 03 | 14 |
| Estilo de Vida | Aspectos Nutricionais | 10 | 01 | 03 | 03 | 04 | 21 |
| | Consumo de Tabaco e Tóxicos | 01 | - | - | - | - | 01 |
| | Consumo de Bebida Alcoólica | 01 | - | 01 | - | - | 02 |
| | Hábitos de Sono e Descanso | 04 | 03 | 03 | 01 | 02 | 13 |
| | Prática de Exercício Físico | 02 | 01 | 02 | 01 | 02 | 08 |
| Envelhecimento | Envelhecimento | 10 | 07 | 08 | 10 | 06 | 41 |
| Desempenho | Desempenho | 14 | 04 | 03 | 05 | 07 | 33 |

Fonte: a autora.

A Tabela 6 apresenta as análises descritivas das variáveis dependentes de acordo com os cortes etários estipulados previamente. Os dados foram analisados pela técnica não-paramétrica de Kruskal-Wallis (Tabela 7), seguido de post hoc test de Dunn e correção de Bonferroni para controle do Erro de Tipo I (Tabela 8). Não houve missing no instrumento no escore total.

Em relação ao domínio Controle de Estresse, a análise de variância por Kruskal-Wallis não indicou violação da hipótese nula ($H_0 = 8.420$; $p = 0.077$). Esse resultado corrobora com o reportado no estudo de Pereira *et al.* (2021) que, ao comparar os motivos para a prática de corrida em corredores portugueses, observou que as variáveis relacionadas à saúde mental não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre as faixas etárias.

Tabela 6. Estatísticas Descritivas das Variáveis Dependentes

| Domínios | Faixas Etárias | Válido | Median | IIQ | Amp. | Min. | Max. | Médi | DP |
|----------------------|-----------------|--------|--------|------|-------|------|-------|-------|------|
| | | s | a | | | | | a | |
| Controle de Estresse | Até 29 anos | 31 | 12.00 | 4.00 | 8.00 | 7.00 | 15.00 | 11.71 | 2.29 |
| | 30 a 39 anos | 77 | 11.00 | 5.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 11.01 | 3.01 |
| | 40 a 49 anos | 91 | 11.00 | 3.50 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 10.40 | 3.40 |
| | 50 a 59 anos | 63 | 10.00 | 5.00 | 12.00 | 3.00 | 15.00 | 9.85 | 3.53 |
| | 60 anos ou mais | 19 | 10.00 | 7.50 | 12.00 | 3.00 | 15.00 | 9.00 | 4.54 |
| Saúde | Até 29 anos | 31 | 15.00 | 3.00 | 7.00 | 8.00 | 15.00 | 13.64 | 1.90 |
| | 30 a 39 anos | 77 | 14.00 | 3.00 | 12.00 | 3.00 | 15.00 | 13.10 | 2.51 |
| | 40 a 49 anos | 91 | 12.00 | 3.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 12.40 | 3.07 |
| | 50 a 59 anos | 63 | 14.00 | 3.00 | 11.00 | 4.00 | 15.00 | 13.20 | 2.54 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|----|-------|------|-------|------|-------|-------|------|
| Sociabilidade | 60 anos ou mais | 19 | 12.00 | 8.50 | 12.00 | 3.00 | 15.00 | 10.84 | 4.79 |
| | Até 29 anos | 31 | 12.00 | 6.50 | 12.00 | 3.00 | 15.00 | 10.25 | 3.66 |
| | 30 a 39 anos | 77 | 9.00 | 6.00 | 12.00 | 3.00 | 15.00 | 9.03 | 3.51 |
| | 40 a 49 anos | 91 | 10.00 | 6.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 9.36 | 4.00 |
| | 50 a 59 anos | 63 | 10.00 | 6.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 9.88 | 4.04 |
| Competitividade | 60 anos ou mais | 19 | 12.00 | 7.50 | 12.00 | 3.00 | 15.00 | 10.15 | 4.18 |
| | Até 29 anos | 31 | 5.00 | 7.00 | 12.00 | 3.00 | 15.00 | 7.12 | 3.92 |
| | 30 a 39 anos | 77 | 6.00 | 4.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 6.28 | 3.19 |
| | 40 a 49 anos | 91 | 6.00 | 5.50 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 6.38 | 3.37 |
| | 50 a 59 anos | 63 | 5.00 | 4.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 5.73 | 3.34 |
| Estética | 60 anos ou mais | 19 | 6.00 | 7.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 6.84 | 4.51 |
| | Até 29 anos | 31 | 12.00 | 4.00 | 12.00 | 3.00 | 15.00 | 10.51 | 3.70 |
| | 30 a 39 anos | 77 | 9.00 | 6.00 | 12.00 | 3.0 | 15.00 | 9.05 | 3.48 |
| | 40 a 49 anos | 91 | 9.00 | 6.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 9.055 | 3.89 |
| | 50 a 59 anos | 63 | 9.00 | 6.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 8.67 | 3.64 |
| Prazer | 60 anos ou mais | 19 | 6.00 | 7.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 6.85 | 4.68 |
| | Até 29 anos | 31 | 15.00 | 3.00 | 6.00 | 9.00 | 15.00 | 13.74 | 1.64 |
| | 30 a 39 anos | 77 | 12.00 | 4.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 12.27 | 3.10 |
| | 40 a 49 anos | 91 | 12.00 | 3.50 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 11.80 | 3.39 |
| | 50 a 59 anos | 63 | 12.00 | 4.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 11.82 | 3.31 |
| | 60 anos ou mais | 18 | 11.00 | 5.75 | 13.00 | 2.00 | 15.00 | 10.33 | 4.49 |

Porém, ao olharmos apenas as estatísticas descritivas desse domínio por faixa etária (Tabela 6), observamos que o grupo “até 29 anos” apresentou valores superiores às demais (Md = 12.000; IIQ = 4.000), especialmente quando comparado à faixa etária “60 anos ou mais” que obteve o menor escore nesse domínio (Md = 10.000; IIQ = 7.500). No estudo de Popov *et al.* (2019), diferente do resultado da presente pesquisa, houve diferença entre as faixas etárias mais jovens (14 a 35 anos) comparado ao grupo mais velho (36 a 70 anos), no que se refere à dimensão “Melhoria da Saúde Mental”.

Apesar de as análises nessa pesquisa não indicarem diferenças substanciais entre as faixas etárias, é fato que esse domínio tem relação importante para a prática da corrida de rua, visto ser o terceiro domínio mais apontado pelos participantes (Tabela 4). Nos resultados do estudo conduzido por Malchrowicz-Moško *et al.* (2020), que teve como um dos objetivos identificar entre homens e mulheres as motivações para participarem de uma meia maratona, foram destaques os aspectos relacionados à saúde mental e aos efeitos sociopsicológicos da corrida, sendo estes ligados a fatores como fuga das obrigações e adversidades do dia a dia, descontração e adrenalina. Melhora da saúde mental, em especial depressão e transtornos de ansiedade, também foram relatados na revisão sistemática elaborada por Oswald *et al.* (2020).

Tabela 7. Resultado do Teste de Kruskal-Wallis para as Faixas Etárias

| Domínio | Fator | Estatística (H) | df | p |
|----------------------|----------------|-----------------|----|-------|
| Controle de Estresse | Faixas Etárias | 8.420 | 4 | 0.077 |
| Saúde | Faixas Etárias | 11.412 | 4 | 0.022 |
| Sociabilidade | Faixas Etárias | 4.386 | 4 | 0.356 |

| | | | | |
|-----------------|----------------|--------|---|-------|
| Competitividade | Faixas Etárias | 3.619 | 4 | 0.460 |
| Estética | Faixas Etárias | 11.590 | 4 | 0.021 |
| Prazer | Faixas Etárias | 15.268 | 4 | 0.004 |

Alguns destes aspectos foram evidenciados na fala dos entrevistados, principalmente entre os corredores com idade entre 18 a 39 anos, como mostram os seguintes trechos:

Tem gente que fala que usa a corrida como remédio para depressão, né? na verdade, qualquer esporte talvez seja, né? só que é mais comum a gente vê isso na corrida, né? (Entrevistado 08, 29 anos).

É o que eu falo, se não fosse a corrida na minha vida, na pandemia, eu não sei onde eu estaria. As pessoas não têm essa noção, mas essa parte às vezes de você estar num momento de ansiedade que você vai lá, você corre, você supera limite, você termina e é aquela sensação venci (Entrevistada 03, 27 anos).

Bom, é um hobby, mas antes de um hobby, um medicamento para minha saúde mental (Entrevistado 05, 35 anos).

E eu acho que é para diminuir um pouco a ansiedade também, sabe, Luara? Acho que é a questão mental, com certeza... nem sei precisar qual que é mais, se é a saúde, se é mental, mas que os dois com certeza têm um peso muito grande (Entrevistado 07, 32 anos).

Tabela 8. Post Hoc Teste de Dunn's das Comparações entre Faixas Etárias

| Domínio | Comparação | Z | Wi | Wj | P | Pbonf |
|----------------------|-----------------------------|--------|---------|---------|--------|-------|
| Controle de Estresse | 18 a 29 anos – 30 a 39 anos | 0.908 | 166.403 | 150.792 | 0.364 | 1.000 |
| | 18 a 29 anos – 40 a 49 anos | 1.562 | 166.403 | 140.165 | 0.118 | 0.710 |
| | 18 a 29 anos – 50 a 59 anos | 2.317 | 166.403 | 125.333 | 0.021* | 0.205 |
| | 18 a 29 anos – 60 + | 2.149 | 166.403 | 115.816 | 0.032* | 0.316 |
| | 30 a 39 anos - 40 a 49 anos | 0.849 | 150.792 | 140.165 | 0.396 | 1.000 |
| | 30 a 39 anos - 50 a 59 anos | 1.855 | 150.792 | 125.333 | 0.064 | 0.636 |
| | 30 a 39 anos - 60 + | 1.690 | 150.792 | 115.816 | 0.091 | 0.910 |
| | 40 a 49 anos - 50 a 59 anos | 1.120 | 140.165 | 125.333 | 0.263 | 1.000 |
| | 40 a 49 anos - 60 + | 1.195 | 140.165 | 115.816 | 0.232 | 1.000 |
| Saúde | 50 a 59 anos - 60 + | 0.450 | 125.333 | 115.816 | 0.653 | 1.000 |
| | 18 a 29 anos – 30 a 39 anos | 0.974 | 164.194 | 148.130 | 0.330 | 1.000 |
| | 18 a 29 anos – 40 a 49 anos | 2.506 | 164.194 | 123.791 | 0.012* | 0.122 |
| | 18 a 29 anos – 50 a 59 anos | 0.647 | 164.194 | 153.198 | 0.518 | 1.000 |
| | 18 a 29 anos – 60 + | 2.123 | 164.194 | 116.237 | 0.034* | 0.337 |
| | 30 a 39 anos - 40 a 49 anos | 2.028 | 148.130 | 123.791 | 0.043* | 0.426 |
| | 30 a 39 anos - 50 a 59 anos | -0.385 | 148.130 | 153.198 | 0.700 | 1.000 |
| | 30 a 39 anos - 60 + | 1.606 | 148.130 | 116.237 | 0.108 | 1.000 |
| | 40 a 49 anos - 50 a 59 anos | -2.315 | 123.791 | 153.198 | 0.021* | 0.206 |
| Sociabilidade | 40 a 49 anos - 60 + | 0.386 | 123.791 | 116.237 | 0.699 | 1.000 |
| | 50 a 59 anos - 60 + | 1.822 | 153.198 | 116.237 | 0.068 | 0.685 |
| | 18 a 29 anos – 30 a 39 anos | 1.640 | 156.403 | 128.240 | 0.101 | 1.000 |
| | 18 a 29 anos – 40 a 49 anos | 1.092 | 156.403 | 138.060 | 0.275 | 1.000 |
| | 18 a 29 anos – 50 a 59 anos | 0.424 | 156.403 | 148.889 | 0.671 | 1.000 |
| | 18 a 29 anos – 60 + | 0.038 | 156.403 | 155.500 | 0.969 | 1.000 |
| | 30 a 39 anos - 40 a 49 anos | -0.785 | 128.240 | 138.060 | 0.432 | 1.000 |
| | 30 a 39 anos - 50 a 59 anos | -1.505 | 128.240 | 148.889 | 0.132 | 1.000 |

| | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|--------|---------|---------|-----------|---------|
| | 30 a 39 anos - 60 + | -1.318 | 128.240 | 155.500 | 0.188 | 1.000 |
| | 40 a 49 anos - 50 a 59 anos | -0.818 | 138.060 | 148.889 | 0.413 | 1.000 |
| | 40 a 49 anos - 60 + | -0.856 | 138.060 | 155.500 | 0.392 | 1.000 |
| | 50 a 59 anos - 60 + | -0.313 | 148.889 | 155.500 | 0.754 | 1.000 |
| Competitividade | 18 a 29 anos – 30 a 39 anos | 0.617 | 154.274 | 143.714 | 0.537 | 1.000 |
| | 18 a 29 anos – 40 a 49 anos | 0.589 | 154.274 | 144.418 | 0.556 | 1.000 |
| | 18 a 29 anos – 50 a 59 anos | 1.657 | 154.274 | 125.048 | 0.098 | 0.976 |
| | 18 a 29 anos – 60 + | 0.401 | 154.274 | 144.868 | 0.688 | 1.000 |
| | 30 a 39 anos - 40 a 49 anos | -0.056 | 143.714 | 144.418 | 0.955 | 1.000 |
| | 30 a 39 anos - 50 a 59 anos | 1.366 | 143.714 | 125.048 | 0.172 | 1.000 |
| | 30 a 39 anos - 60 + | -0.056 | 143.714 | 144.868 | 0.955 | 1.000 |
| | 40 a 49 anos - 50 a 59 anos | 1.470 | 144.418 | 125.048 | 0.142 | 1.000 |
| | 40 a 49 anos - 60 + | -0.022 | 144.418 | 144.868 | 0.982 | 1.000 |
| | 50 a 59 anos - 60 + | -0.942 | 125.048 | 144.868 | 0.346 | 1.000 |
| Estética | 18 a 29 anos – 30 a 39 anos | 2.046 | 175.452 | 140.357 | 0.041* | 0.430 |
| | 18 a 29 anos – 40 a 49 anos | 1.884 | 175.452 | 143.857 | 0.060 | 0.595 |
| | 18 a 29 anos – 50 a 59 anos | 2.371 | 175.452 | 133.508 | 0.018* | 0.177 |
| | 18 a 29 anos – 60 + | 3.274 | 175.452 | 98.553 | 0.001* | 0.011* |
| | 30 a 39 anos - 40 a 49 anos | -0.280 | 140.357 | 143.857 | 0.779 | 1.000 |
| | 30 a 39 anos - 50 a 59 anos | 0.500 | 140.357 | 133.508 | 0.617 | 1.000 |
| | 30 a 39 anos - 60 + | 2.024 | 140.357 | 98.553 | 0.043* | 0.430 |
| | 40 a 49 anos - 50 a 59 anos | 0.783 | 143.857 | 133.508 | 0.434 | 1.000 |
| | 40 a 49 anos - 60 + | 2.228 | 143.857 | 98.553 | 0.026* | 0.259 |
| | 50 a 59 anos - 60 + | 1.656 | 133.508 | 98.553 | 0.098 | 0.976 |
| Prazer | 18 a 29 anos – 30 a 39 anos | 2.389 | 185.919 | 145.825 | 0.017* | 0.169 |
| | 18 a 29 anos – 40 a 49 anos | 3.312 | 185.919 | 131.566 | < .001*** | 0.009** |
| | 18 a 29 anos – 50 a 59 anos | 3.011 | 185.919 | 133.794 | 0.003** | 0.026* |
| | 18 a 29 anos – 60 + | 3.326 | 185.919 | 108.139 | < .001*** | 0.009** |
| | 30 a 39 anos - 40 a 49 anos | 1.167 | 145.825 | 131.566 | 0.243 | 1.000 |
| | 30 a 39 anos - 50 a 59 anos | 0.897 | 145.825 | 133.794 | 0.369 | 1.000 |
| | 30 a 39 anos - 60 + | 1.824 | 145.825 | 108.139 | 0.068 | 0.681 |
| | 40 a 49 anos - 50 a 59 anos | -0.172 | 131.566 | 133.794 | 0.863 | 1.000 |
| | 40 a 49 anos - 60 + | 1.151 | 131.566 | 108.139 | 0.250 | 1.000 |
| | 50 a 59 anos - 60 + | 1.216 | 133.794 | 108.139 | 0.224 | 1.000 |

Apesar dos benefícios da corrida para a saúde mental, manter um equilíbrio é necessário, visto que a prática de corrida visando controle dos aspectos psicológicos pode ser um fator determinante para a dependência do esporte, favorecendo lesões, potencializando agravos de saúde mental e gerando até mesmo sintomas de abstinência (FREIMUTH; MONIZ; KIM, 2011). Lukács *et al.* (2019) investigaram, através de uma análise de regressão logística, fatores relacionados à dependência do esporte em corredores amadores que tiveram como um dos resultados o domínio ansiedade. Apesar de não ser o objeto de investigação da presente pesquisa, algumas falas dos entrevistados vão de encontro com esse fator e incitam a importância de mais pesquisas nesse sentido:

Eu percebo momentos da minha vida que eu estive sem o exercício físico, eu tenho... eu acabo tendo um problema nisso... até ali muitas vezes alguma coisa próxima a depressão. Então a prática de exercícios físicos, atua como uma muleta, um uso... medicamento natural ali pra mim. Então, eu não consigo ficar sem exercícios físicos

que faz mal mais mental do que fisicamente pra mim... mas é claro que é um pacote, né? então aí eu tenho a melhora, né, mental e física (Entrevistado 05, 35 anos).

Eu tive três sérias lesões que me deixaram muito tempo sem correr, e aí esse grande tempo sem correr me levou a procurar um psiquiatra, por conta de entrar no antidepressivo para poder equalizar aí essa questão neural, é... então eu considero isso um prejuízo no sentido de que assim, hoje eu sou dependente da corrida (Entrevistado 09, 52 anos).

A questão de fazer a corrida, eu acho que é o problema de... se você é... o não fazer, me deixa um pouco mais estressado, com certeza (Entrevistado 07, 32 anos).

Para o domínio Saúde, a análise de variância por Kruskal-Wallis indicou violação da hipótese nula (H_4) = 11.412; $p = 0.022$). Apesar da violação inicial da hipótese nula entre algumas faixas etárias (Tabela 7), ao aplicarmos a correção de Bonferroni para erro do Tipo I, as comparações passaram a não apontar diferença nos resultados. Desta forma, a correção de erro do Tipo I (Tabela 8) ajustou para não violação as seguintes comparações nos scores da faixa etária de “18 a 29 anos” para “40 a 49 anos” ($z = 2.506$; $p_{\text{bonf}} = 0.122$); “18 a 29 anos” para “60 anos ou mais” ($z = 2.123$; $p_{\text{bonf}} = 0.337$); “30 a 39 anos” para “40 a 49 anos” ($z = 2.028$; $p_{\text{bonf}} = 0.426$); “40 a 49 anos” para “50 a 59 anos” ($z = -2.315$; $p_{\text{bonf}} = 0.206$). Isto não quer dizer que se possa ignorar as diferenças entre os escores das faixas e as possíveis tendências. Ao analisarmos as descritivas das variáveis do IMPRAF-18, por faixa etária, observamos que para esses domínios a faixa etária “18 a 29 anos” apresentou medidas maiores ($Md = 15.00$; $IIQ = 3.00$) e “40 a 49 anos”, menores ($Md = 12.00$; $IIQ = 3.00$).

Diferente dos achados dessa pesquisa, Gerasimuk *et al.* (2021), ao determinarem as motivações para participação em provas de corrida de rua, de acordo com a idade, observaram que o domínio saúde foi mais prevalente para os indivíduos mais velhos e menor para as faixas etárias mais jovens. Mesmo resultado foi observado no estudo de León-Guereño *et al.* (2020), onde os aspectos relacionados à saúde como motivadores para a prática de corrida de rua, aumentavam conforme o envelhecimento. Contudo, em ambos os estudos, o domínio saúde surgiu como fator primordial para a prática desse esporte, referido em todas as idades, achado que corrobora o da presente pesquisa. As diferenças quanto às comparações entre faixas etárias podem ser justificadas pelos recortes de idade adotados em cada pesquisa, assim como o N de cada estudo. Mais estudos são necessários para investigar a relação do motivo Saúde com a prática da corrida de rua.

Quando comparados os resultados quantitativos com os qualitativos desta pesquisa, observamos resultados similares para o domínio Saúde, sendo a frequência maior nas faixas etárias “18 a 29 anos” e “30 a 39 anos” e menor na faixa etária “40 a 49 anos”. Nos discursos

dos entrevistados, a saúde foi citada diretamente e relacionada aos aspectos físicos, controle de peso, menor incidência de doenças e redução da busca por serviços de saúde, como mostram os seguintes trechos:

É também a questão de saúde, né? eu acho que em primeiro lugar a saúde né? não é estética, nunca pensei em praticar algum esporte e pensando em estética (Entrevistado 08, 29 anos).

Faculdade também, primeiro ano comia, bebia pra caramba... lá engordei bastante... aí foi nos terceiros e quartos anos me preocupar mais com saúde... (Entrevistado 07, 32 anos).

Então assim, manter um corpo saudável, ter condicionamento físico, né?... aguentar fazer uma trilha, que eu também gosto de fazer essas coisas... então assim, é tudo o que ela proporciona na consistência, né? No dia a dia, nos anos de prática, assim, é isso... - Então, assim, minha imunidade é boa, então assim, quase nunca fico com gripe, quase nunca estou em hospital, né?, aquelas coisinhas de dia a dia que muitas vezes eu percebo que a mulherada da minha idade tem, eu não tenho (Entrevistada 10, 42 anos).

Seria mais questão de saúde, né?... você manteve sua saúde em dia... porque quando você faz exercício você acaba, indiretamente, você está ajudando no corpo... eu desde quando eu voltei a treinar, a correr, pra você ter uma ideia, eu não sei o que que é médico, não sei o que é hospital, não sei o que é nada, entendeu... e a corrida, ela acaba ajudando por causa disso... e isso também já acontecia também lá quando eu corria com 18 anos até os 28 anos... eu nunca tive problema de saúde... é... tirando a minha tendinite que eu tive lá por que eu corri seguido. Mas a questão de saúde acho que é o principal, né? porque acaba ajudando... (Entrevistado 04, 55 anos).

Eu acho que... que ela é necessária pra você manter na forma (física)... você está envelhecendo... com saúde, entendeu? (Entrevistado 02, 79 anos).

Segundo Souza, Silva e Barro (2021), a qualidade de vida na velhice está relacionada com hábitos e comportamentos decorrentes de toda a trajetória de vida (infância, juventude e fase adulta), dessa forma, é necessário que ações que englobem a saúde e participação social sejam praticadas ao longo da vida, e não apenas na fase da velhice, colaborando para um envelhecimento ativo. Na presente pesquisa, observamos que o esporte está sendo realizado por todas as faixas etárias e que a saúde é o principal fator motivacional, além disso, a prática da corrida possibilitou a mudança de hábitos de vida que colaboram para a saúde como um todo, independentemente da idade, bem exemplificado por esta fala:

“Posso imaginar que tem uma interferência positiva (a corrida) a partir do momento que se torna uma pessoa mais ativa, mais saudável num contexto geral ... porque, novamente, são coisas que acabam caminhando junto s, né?... então, alimentação, sono... e o esporte, então, de uma forma geral, isso acaba refletindo de forma positiva no envelhecimento, né?... então, envelhecimento, apesar de natural ali... até não me

recordo o poeta falando que é a... quando você tava falando eu lembrei dessa poesia que fala que nós somos cadáver adiado que procriam né?... então a gente já nasce como destino a morte, só tem um período ali chamado vida, né?... então, é claro que tem uma debilitação normal, mas com a corrida feita de forma saudável, acho que facilita esse processo, digamos assim” (Entrevistado 05, 35 anos)

Para o domínio Sociabilidade, a análise de variância por Kruskal-Wallis não indicou violação da hipótese nula ($H_{4,} = 4.386$; $p = 0.356$). Apesar da análise não apontar diferenças entre os grupos, observamos que as faixas etárias “18 a 29 anos” e “60 anos ou mais” foram as que mais associaram este domínio como motivador para a prática da corrida de rua, com valores: Md = 12.000; IIQ = 6.500 e Md = 12.000; IIQ = 7.500, respectivamente. Esta prevalência na faixa etária mais jovem também foi observada nos discursos dos entrevistados entre 18 a 29 anos, sendo relacionada, principalmente, à possibilidade de pertencimento a um grupo, como mostra o trecho da transcrição da entrevista:

E uma coisa, a corrida é um esporte individual, eu aprendi isso desde o princípio, mas ao mesmo tempo, ele é muito coletivo porque é... no nosso time tem pessoas que às vezes chega no meio de uma crise de ansiedade, de depressão, e você tem oportunidade de estar lá e incentivar, abraçar... isso pra mim... eu gosto de ser time, de ser parte de um time, e isso a corrida me ofereceu, isso é o que me mantém. (Entrevistada 03, 27 anos)

No estudo conduzido por Gerasimuk *et al.* (2021), ao avaliarem a influência da idade no perfil motivacional de corredores recreacionais, maratonistas e ultramaratonistas, os pesquisadores observaram que os resultados relacionados à socialização foram estatisticamente mais significantes no grupo de corredores recreacionais de 41 a 50 anos comparado com os corredores com 30 anos ou menos. Dentre os corredores de maratona, este domínio foi mais pontuado entre a população mais jovem (30 anos ou menos), o que corrobora parcialmente os resultados do presente estudo.

Alguns estudos (POCZTA *et al.*, 2018; LEÓN-GUERREÑO *et al.*, 2020) demonstram que esta dimensão é mais valorizada pela população mais velha e, embora a faixa etária de 60 anos ou mais não tenha apresentado diferença quando comparada a faixas etárias mais jovens nas análises quantitativas, ao analisarmos apenas as falas dos entrevistados com 60 anos ou mais, não houve discursos pertinentes a essa temática, fato que pode estar relacionado ao limite de dois entrevistados por grupo etário. Porém, ao analisarmos os discursos dos corredores entre 40 e 59 anos, o domínio Sociabilidade como motivo para a prática de corrida foi amplamente citado, estando relacionado principalmente à formação de novas redes de amizades, como

mostram os seguintes trechos:

Eu acho que é uma coisa, especialmente agora que eu estou numa assessoria de corrida, ela é um momento de amizade... a gente fala que correr não é só correr, correr é fazer amigos correndo, então assim, cada viagem que eu faço com assessoria eu me aproximo mais ou menos, eu conheço melhor uma pessoa que eu só corria... (Entrevistada 10, 42 anos).

Ah! Sim! Eu acho que a equipe... que nem eu, eu tenho amigos que são meus amigos do dia a dia, porque a gente mora no mesmo bairro, então a gente viaja juntas, né?... a gente toma café, a gente vai no cinema... são as minhas amigas de dia a dia, são as minhas amigas do treino (Entrevistada 06, 45 anos).

A maioria dos meus amigos assim é... hoje em dia estão relacionados com a corrida... minha bolha é a corrida, né? é... e aí é até engraçado que em 2005, quando eu comecei a correr, eu morava em Brasília, eu mudei pra cá, pra Uberaba no final de 2014, então eu demorei um ano e meio para começar a fazer amizades aqui e tudo mais... e quando eu fiz, foi a corrida que me impulsionou a esse núcleo, que é o núcleo com quem hoje a gente marca treino, a gente sai, marca alguma confraternização, vai juntos para determinadas provas.... então é a minha bolha, é uma bolha da corrida (Entrevistado 09, 52 anos).

Olha, eu fiz muitas amizades na corrida, sabe? Hoje eu tenho amigos do Brasil inteiro... e o mais interessante é que, às vezes, você participa de uma prova e você conversa 5 minutos com a pessoa ali e de repente essa pessoa passa a ser o seu contato, que fica conversando com você praticamente o mês inteiro, entendeu? (Entrevistado 04, 55 anos).

Balbinotti *et al.* (2015) investigaram as diferenças no perfil motivacional de corredores com até um ano de prática (grupo adesão) e mais de um ano de prática (grupo permanência), e observaram que o domínio Sociabilidade apresentou resultados superiores no grupo permanência, o que indica que essa dimensão pode ser mais valorizada de acordo com os anos de prática. Dessa forma, a corrida de rua pode ser uma estratégia adotada para minimizar o isolamento social, problemática que pode ocorrer em todas as faixas etárias, mas sobretudo na população idosa (LANDEIRO, 2017; COTTERELL; BUFFEL; PHILLIPSON, 2018), e que potencializa agravos à saúde, comprometimentos físicos e mentais (HOLT-LUNSTAD, 2018).

O domínio Competitividade também não apresentou violação da hipótese nula ($H_4 = 3.619$; $p = 0.460$). Contemplando toda a amostra, sem agrupá-la por faixa etária, a Competitividade, dentre todos os domínios, é a que apresenta menor score ($Md = 6.000$; $IIQ = 5.000$) como mostra a Tabela 04, ou seja, para os participantes desta pesquisa, o fator competitividade é o que menos motiva a prática da corrida. Este achado vai de encontro com os resultados observados na revisão sistemática conduzida por Pereira *et al.* (2021), na qual, dos artigos analisados que avaliaram a motivação para a prática de corrida, a dimensão Competitividade foi a menos frequente ou a com menor classificação.

Quando comparados entre as faixas etárias, alguns estudos (GERAZIMUK *et al.* 2021; PEREIRA *et al.* 2021) indicaram que os corredores mais jovens pontuam mais em motivos competitivos do que os mais velhos, resultados diferentes do observado nessa pesquisa, visto que, apesar de não ter apontado diferença estatisticamente significativa, a pontuação para este domínio foi maior para a faixa etária “60 anos ou mais” (Md = 6.000, IIQ = 7.000) comparada aos corredores de “18 a 29 anos” (Md = 5.000, IIQ = 7.000).

Entretanto, nos resultados qualitativos, observamos que o código Competitividade apresentou uma frequência maior nas faixas etárias “18 a 29 anos” e “30 a 39 anos”. Dentre os discursos dos entrevistados, esta dimensão está mais relacionada à conquista de um objetivo próprio do que competição com outros corredores:

Hoje, o que me motiva, eu acho que é a situação mesmo de se superar, poder se preparar para uma prova alvo, você querer baixar seu tempo... não é questão de competir não, não ligo para competir não, eu acho assim, que a questão de ganhar é consequência (Entrevistado 08, 29 anos).

De forma secundária a questão do desafio também acaba sendo importante para mim, porque eu sou um tanto competitivo, eu gosto de competir, então acaba gerando também essa... claro que não competindo com outras pessoas, mais uma competição própria. (Entrevistado 05, 35 anos).

Entre os entrevistados com 60 anos ou mais, apenas um discurso foi feito quanto a essa temática, sendo este relacionado a maiores possibilidades de vitórias e prêmios, visto uma menor concorrência nesta faixa etária:

Eu faço competição espontaneamente, por exemplo, ganho na faixa etária, que me ajuda porque praticamente não encontro, vamos dizer assim, na faixa etária, aquele competidor a minha altura, às vezes até encontro, mas é mais difícil, entendeu? Eu faço competição, ganho troféu. Ah! é uma realização, entendeu? (Entrevistado 02, 79 anos).

Quanto ao domínio Estética, a análise de variância por Kruskal-Wallis indicou violação da hipótese nula ($H(4) = 11.590$; $p = 0.021$). Ao aplicarmos a correção de Bonferroni para Erro do Tipo I, algumas comparações entre as faixas etárias passam a não apresentar mais a diferença entre os resultados: “18 a 29 anos” para “30 a 39 anos” ($z = 2.046$; $p_{\text{bonf}} = 0.430$); “18 a 29 anos para “50 a 59 anos” ($z = 2.371$; $p_{\text{bonf}} = 0.177$); “30 a 39 anos” para “60 anos ou mais” ($z = 2.024$; $p_{\text{bonf}} = 0.430$); “40 a 49 anos” para 60 anos ou mais ($z = 2.228$; $p_{\text{bonf}} = 0.259$). Porém, a comparação entre “18 a 29 anos” e “60 anos ou mais”, manteve a diferença após correção de Bonferroni ($z = 3.274$; $p_{\text{bonf}} = 0.011$). Analisando as pontuações por faixa etária, conforme mostra a Tabela 6, observamos que os participantes do grupo “60 anos ou mais” apresentam menor valor (Md = 6.000; IIQ = 7.000) para esse motivo, já a faixa etária “18 a 29 anos” possui

pontuação maior (Md = 12.000; IIQ = 4.000), as demais faixas etárias possuem valores iguais, diferindo-se apenas pelos dados de dispersão, o que sugere que indivíduos mais jovens tendem a valorizar mais esse motivo para a prática de corrida, quando comparado a população mais idosa.

Corroborando parcialmente os resultados encontrados na presente pesquisa, o estudo conduzido por León-Guereño *et al.* (2020), não apontou violação entre as faixas etárias ao comparar o motivo “perda de peso” (fator relacionado à dimensão “estética”) para a prática de corrida, porém, analisando apenas as pontuações por faixas etárias, observamos que os corredores entre 51 e 70 anos pontuaram menos para o motivo “perda de peso” quando comparado aos corredores com idade entre 19 a 50 anos.

Quanto ao resultado dos dados qualitativos desta pesquisa, este demonstra diferença dos obtidos na análise quantitativa, visto que o motivo ‘Estética’ teve maior predominância na faixa etária “60 anos ou mais” quando comparado com demais faixas, sendo a corrida relacionada à possibilidade de manutenção de um corpo atraente que irá contribuir para relacionamentos amorosos, exemplificado nas seguintes falas:

Luara, olha, eu fiquei viúvo há 2 anos, vai fazer agora julho, faz 2 anos. Eu fiquei viúvo, fiquei com um tempo maior ainda, né? Então eu tenho que me dedicar à forma física, tá entendendo, né?... Aliás, é uma obrigação minha, porque, como é que eu vou me apresentar perante as namorada, entendeu? Um velho raquítico.... (Entrevistado 01, 79 anos)

Na pesquisa de León-Guereño *et al.* (2021), o motivo “perda de peso” também foi predominante na faixa etária acima de 60 anos comparado àqueles com idade entre 50 a 60 anos. Apesar da diferença metodológica e do recorte de idade, associados à limitação dada pelo número de entrevistados nesta faixa etária, estes achados levam à reflexão da necessidade de compreender melhor o comportamento e importância desse domínio na população idosa pois, de forma geral, fatores pertinentes à imagem corporal estão diretamente relacionados à qualidade de vida do indivíduo, podendo a insatisfação gerar impactos a níveis psicológicos e sociais (COPATTI *et al.* 2017).

Segundo Couto (2021), a imagem corporal sofre impacto ao longo da vida, sendo a fase inicial da vida adulta caracterizada por uma menor preocupação neste aspecto, fator que começa a se modificar na meia idade quando, principalmente, as mudanças biopsicossociais decorrentes do envelhecimento contribuem para uma menor aceitação e maior preocupação com a imagem corporal. Na fase da velhice esses fatores tendem-se a acentuar, visto à potencialização dessas

mudanças, associada às possíveis perdas funcionais e maior possibilidade de doenças. Esses aspectos podem fortalecer uma visão negativa acerca do envelhecimento, contribuindo para estereótipos e idadismos.

Nesse sentido, estudos (COUTO, 2021; MENDES *et al.*, 2020; COPATTI *et al.*, 2017) apontam que a prática regular de atividade física ou exercício físico, é uma ferramenta de contribuição para modificar esse cenário, visto que contribui de forma significativa para a melhora da imagem corporal em todas as fases da vida. Analisando esses fatores junto com os resultados obtidos na presente pesquisa e observados na literatura, é importante a não negligência desse aspecto quando pensamos em um envelhecimento ativo e com qualidade, o que fomenta a necessidade de mais pesquisas que explorem esse cenário.

Por último, o domínio Prazer que, de acordo com a análise de variância por Kruskal-Wallis, apresentou violação da hipótese nula ($H_{4,} = 15.268$; $p = 0.004$). A Correção de Bonferroni para Erro do Tipo I, não manteve a diferença entre as faixas etárias “18 a 29 anos” e “30 a 39 anos” ($z = 2.389$; $P_{bonf} = 0.169$). Porém, manteve a diferença para as seguintes comparações: “18 a 29 anos” para “40 a 49 anos” ($z = 3.312$; $P_{bonf} = 0.009$), “18 a 19 anos” para “50 a 59 anos” ($z = 3.011$; $P_{bonf} = 0.026$), “18 a 19 anos” para “60 anos ou mais” ($z = 3.326$; $P_{bonf} = 0.009$). Os corredores da faixa etária “18 a 19 anos” apresentaram maiores pontuações nesse fator motivacional ($M_d = 15.000$; $IIQ = 3.000$), conforme mostra a Tabela 06.

Há uma escassez na literatura de estudos que utilizam o instrumento IMPRAF (em todas as suas versões) para a comparação entre idades dos motivos que levam a prática de corrida. No geral, observamos estudos que realizam a comparação apenas entre os motivos (GONÇALVES, 2011; RIBEIRO, 2014; BALBINOTTI, 2015), sendo a dimensão “prazer” presente entre os principais motivos. Entretanto, ao analisarmos pesquisas que utilizam motivos abrangentes por essa dimensão, observamos resultados similares ao encontrado por essa pesquisa, como é o caso dos estudos desenvolvidos por León-Guereño *et al.* (2021) e Pereira *et al.* (2021), nos quais os indivíduos mais jovens pontuaram mais para os motivos “autoestima” e “realização de objetivos pessoais”.

Na análise das entrevistas, esse foi o terceiro motivo mais citado dentro da categoria Motivos de Prática (Quadro 01), podemos observar a importância desse domínio através dos recortes das falas de alguns entrevistados:

Eu não me vejo ficar sem correr... é algo que, que assim é... é algo que para mim é gratificante, é prazeroso... é lógico, na hora ali que você está treinando, dependendo do dia, dependendo do momento, né?, somos seres humanos, não somos máquinas, né?, vai ter um momento que você não quer, tem dia que você não está bem e... só que depois é prazeroso, né? quando termina, né? principalmente... mas é algo que me faz bem (Entrevistado 08, 29 anos).

Eu corria muito lá, assim de gostar mesmo, sabe... de pegar o hobby... sei lá, 2, 3 vezes na semana ia lá, fazendo frio, calor, eu ia sempre... (Entrevistado 07, 32 anos).

Então assim, o que que me motiva? e eu admiro muito o Drauzio Varella, por exemplo, é que a gente nunca está afim de ir, se for esperar a vontade vim, a vontade, você não vai, né?... então assim, eu penso sempre no que eu vou sentir depois da corrida... porque depois que você vai, é muito bom... então assim, acordar cedo, começar os primeiros quilômetros, não é bacana, né?... assim, você tem que superar muita coisa, acordar cedo, a preguiça se arrumar e ir e tal... mas eu acho que o que mais motiva hoje, que foi o que me motivou no começo e que continua me motivando hoje, é assim a sensação do depois, né? a endorfina, o bem-estar que é gerado depois disso.... (Entrevistada 10, 42 anos).

Óh... ela significa vamos dizer assim... vai além dos objetivos de manter a forma física. Ela é uma diversão. Ela me distrai, entendeu? Eu esqueço tudo, eu esqueço os problema, apesar que graças a Deus eu não tem problema pra ficar pensando (Entrevistado 01, 79 anos).

Eu sou hipertenso. Assim... a doença crônica que eu tenho é essa né, que não tem cura, mas nunca foi por conta de saúde que eu pratiquei esporte. Eu pratico esporte e pratico a vida toda, né? Se eu posso dizer assim, porque eu gosto (Entrevistado 02, 64 anos).

Ao analisarmos esses discursos é possível perceber que, independentemente da dificuldade que a corrida gere, a sensação que ela traz decorrente de fatores como diversão, endorfina, bem-estar, etc., é o que motiva a realização da mesma. A motivação decorrente do prazer está diretamente ligada à motivação intrínseca, ou seja, a forma mais ideal de motivação (DECI; RYAN, 2008). Dessa forma, atividades motivadas por esse domínio tendem a ser mais permanentes na vida do indivíduo, ou seja, se uma pessoa jovem executa um esporte que lhe traz prazer, a tendência é que ao longo do envelhecimento, se não houver fatores limitantes, ela se mantenha engajada nessa atividade (BARBOSA, 2008; RIBEIRO, 2014). Esse fator pode ser observado no estudo de Balbinotti *et al.* (2015), onde o prazer pela corrida se deu desde os primeiros treinamentos e foi aumentando conforme o tempo de prática.

Ao analisarmos os discursos dos entrevistados, alguns corredores referiram acreditar que o envelhecimento irá gerar limitações que impactarão na corrida, especialmente relacionadas à performance, porém não limitará a prática do esporte, inclusive, ao serem questionados sobre até qual idade gostariam de realizar esse esporte, todos demonstraram vontade de manter esse esporte ao longo da vida, como pode ser observado nos seguintes trechos:

Enquanto minha saúde permitir, como eu disse, eu gosto muito do assunto, sempre procuro ler, procuro pesquisar bastante é... e eu faço o máximo de coisa que possa me levar uma longevidade na corrida, é lógico, é um esporte que tem impacto? é um esporte que tem impacto, mas procuro fortalecer... então eu procuro fazer o máximo

de coisa que possa me dar a longevidade na corrida, que no caso é fortalecer e se alimentar bem, né? (Entrevistado 08, 29 anos).

Eu sou arquiteta, o que eu falo: eu me imagino velhinha correndo, agora, se eu vou ser uma velhinha arquiteta eu não sei, mas que eu quero correr, isso que quero continuar (Entrevistada 03, 27 anos).

Enquanto eu tiver conseguindo correr, eu vou correr... posso até, como eu falei, né? posso até, quem sabe um dia, desacelerar, correr menos... mas assim, eu me vejo velhinha correndo. (Entrevistada 06, 45 anos).

É assim, é... não sei muito bem, né? falar sobre isso, mas eu acho que assim, o que limita a corrida é algum tipo de problema físico que você possa ter, né? é... então é assim, eu percebo que o envelhecimento é cruel, tá? vou te falar bem a verdade, não tá legal ter 40 anos, preferia ter 30, então, assim... eu sinto algumas questões no corpo, mas eu acho que isso não é fator limitante, eu acho que assim, você pode ter mais dificuldade em um ou outro aspecto, mas não é uma coisa que vai limitar... não, você não pode mais correr... isso eu acho que não. (Entrevistada 10, 42 anos).

Quando a gente vai ler alguma coisa, a gente sempre fala na produção de radicais livres e aí gerando envelhecimento e tudo mais... é... proporcionando, né? fatores em que é potencializando essa questão do envelhecimento... então, eu acredito muito que quando você está nessa pegada, nessa vibe de lutar contra o tempo, de buscar melhores e melhores e melhores desempenho, você acaba produzindo determinadas quantidades de substâncias que a gente pode até, dentre elas os radicais livres, que podem gerar um pouco essa questão do envelhecimento... um desgaste maior, até mesmo a aparência física... eu vejo, eu termino uma maratona, eu sei que muitas vezes eu dá a sensação que eu, no dia seguinte eu olho no espelho, parece que eu envelheci 10 anos assim... eu falo assim, "tem alguma coisa descompensada" ... mas aí, com o tempo, como eu não sou de alta performance, né? então dá para recuperar, regenerar e tudo mais... mas por outro lado, eu também acredito que o próprio bem-estar que a corrida me proporciona, acaba também compensando esse desgaste... então, se existe por um lado a grande produção de radicais livres, por outro também existe esse prazer e que você, considerando um corredor amador, você conseguindo equilibrar essa relação você até que não danifica muito o escafandro" (Entrevistado 09, 52 anos).

Enquanto der, porque 55 anos, eu ainda consigo fazer maratona e ultra numa boa. Mas se você assistir uma maratona, se você participar de uma maratona, vai ver que idade não é limite, não... (Entrevistado 04, 55 anos).

É lógico que envelhecer cria certas limitações. Mas se você tem treinamento e orientação, a idade passa a não ser um fator tão importante. Porque hoje, 1h e 40 Eu estou na frente, sem querer desprezar ninguém, mas eu estou na frente de pessoas bem mais jovens do que eu. (Entrevistado 01, 64 anos).

A minha pretensão é essa, de chegar o máximo que puder no envelhecimento, entendeu? com saúde, entendeu? podendo continuar praticando as esportes, não na mesma intensidade. (Entrevistado 02, 79 anos).

A compreensão do comportamento de todas essas dimensões estudadas, aliada à importância deles para a adesão e manutenção do exercício físico, assim como a influência que a corrida traz para um estilo de vida mais saudável ao longo da vida, como foi observado através dos resultados dessa pesquisa, é fundamental para pensarmos em estratégias que fomentem a prática.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o crescimento da população idosa, aliado ao aumento da expectativa de vida, a busca por estratégias que visem incentivar e permitir um envelhecimento mais saudável e ativo, é fundamental. A gerontologia tem um papel importante nesse sentido, visto que possibilita a compreensão das particularidades inerentes ao envelhecimento e , de forma multidimensional e contínua, busca estudar os aspectos envolvidos nesse processo.

Porém, é comum depararmos com muitos estudos que abordam o envelhecimento limitando-o a fase da velhice e aos aspectos da senilidade, o que tem a sua importância, já que a partir desse tipo de pesquisa conseguimos entender, por exemplo, padrões epidemiológicos, aspectos de vida e saúde dessa população, entre outros. Entretanto, pensando que o envelhecimento abrange todas as fases da vida, e a velhice é afetada por ações, escolhas e vivências acumuladas durante todo esse processo, é necessário compreender os comportamentos que impactam (de forma positiva e negativa) esse cenário, em múltiplas idades.

Nesse sentido, a presente pesquisa buscou investigar como a corrida de rua e seus diferentes aspectos se comportam em algumas faixas etárias e como isso dialoga com o envelhecimento. A motivação para a prática desse esporte, fatores relacionados ao estilo de vida e desempenho de jovens, adultos e idosos, foram estudados, utilizando-se não somente dados quantitativos, como escutando a percepção de alguns corredores quanto a esses fatores, através de entrevistas. A adoção do método misto possibilitou uma perspectiva mais ampla do impacto dessas variáveis, visto que complementou os achados dos questionários e do IMPRAF-18.

Quanto ao perfil de participação, foi observado uma predominância do gênero masculino, cor branca, com maior nível educacional e econômico. Esse achado reflete o cenário de desigualdade de gênero e socioeconômico ainda encontrado no esporte, e reforça a importância de mais estudos para compreender esse fenômeno, além de ações que minimizem essas discrepâncias, sendo a atuação de entidades públicas e privadas nesse sentido, fundamentais.

Observou-se que a corrida de rua gera impacto positivo no que diz respeito a mudanças de hábito e estilo de vida, fatores preconizados quando se trata de envelhecimento mais saudável. Outro achado refere-se ao desempenho dos corredores, corroborando com o que a literatura aponta, esse tende a diminuir conforme o envelhecimento, porém, não deixa de ser visto como importante, inclusive pelos corredores idosos, que também apontaram desejo de melhora nesse sentido, achado que aponta que a idade exclusivamente não deve ser tratada

como fator limitante para a melhora da performance.

Quanto aos motivos para a prática da corrida, a saúde foi elencada como o principal, seguida das variáveis prazer, controle de estresse, sociabilidade, competitividade e estética. Compreender o significado desses domínios e o impacto que gera para a busca por um esporte e manutenção nele, é fundamental para criação de estratégias que fomentem a prática entre a população, visto os inúmeros benefícios que gera e que englobam não só a saúde, mas também a vertentes sociais, psicológicas e físicas.

Algumas limitações ocorreram durante a realização da pesquisa, a coleta de dados ocorreu de forma *online* e presencial, diferente do que era esperado o retorno durante as buscas em campo foi baixo, houve pouco interesse e adesão dos corredores para a participação na pesquisa, o que leva a reflexão de como a população vê a pesquisa e ciência no Brasil atualmente. A ferramenta de coleta *online* é positiva pelo alcance que gera, entretanto pode ser um fator limitante, especialmente quando pensamos em grupos com menor possibilidade de acesso ou familiaridade a esse recurso, todos esses aspectos contribuíram para que o N da pesquisa fosse menor do que o desenhado inicialmente, especialmente na faixa etária com 60 anos ou mais. Quanto a técnica qualitativa, uma das limitações observadas durante a escrita dos resultados, foi em relação a quantidade de entrevistados por faixa etária. Apesar da possibilidade que esse método trouxe de complementar ou contrapor os resultados quantitativos, a participação de mais entrevistados por faixa etária, possivelmente deixaria os resultados mais fundamentados.

Porém, de forma geral, pode-se observar que a corrida é transformadora na vida daqueles que a praticam, os motivos que levam a realizar esse esporte reverberam também em mudanças de hábitos e estilo de vida, sendo esses extremamente positivos para um envelhecimento saudável. Sendo assim, é fundamental compreender o impacto que determinado esporte gera na vida do indivíduo e qual a relação disso para escolhas que favoreçam a longevidade, contemplando todas as suas esferas biopsicossociais.

REFERÊNCIAS

- AHMADYAR, Baschir et al. Improved race times in marathoners older than 75 years in the last 25 years in the world's largest marathons. **Chinese Journal of Physiology**, v. 59, n. 3, p. 139-147, 2016.
- AYLETT, Elizabeth; SMALL, Nicola; BOWER, Peter. Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice—a systematic review and meta-analysis. **BMC health services research**, v. 18, n. 1, p. 1-18, 2018.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 37, p. 65-73, 2015.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide, BARBOSA, Marcos Levi Lopes. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). **Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul**: Porto Alegre, 2006.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, v. 13, p. 1-12, 2008.
- BARANDUN, Ursula et al. Running speed during training and percent body fat predict race time in recreational male marathoners. **Open access journal of sports medicine**, v. 3, p. 51, 2012.
- BARBOSA, M. L. L. (2011). Autodeterminação no esporte: o modelo dialético da motivação intrínseca e extrínseca. Tese de Doutorado não publicada. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BERRYMAN, Nicolas et al. Strength training for middle-and long-distance performance: a meta-analysis. **International journal of sports physiology and performance**, v. 13, n. 1, p. 57-64, 2018.
- BOTELHO, Vivian Hernandez et al. Desigualdades na prática esportiva e de atividade física nas macrorregiões do Brasil: PNAD, 2015. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, 2021.
- BOULLOSA, Daniel et al. Factors affecting training and physical performance in recreational endurance runners. **Sports**, v. 8, n. 3, p. 35, 2020.
- BRAMBLE, D. M.; LIEBERMAN, D. E. Endurance running and the evolution of Homo. **Nature**, v. 432, n. 7015, p. 345–352, nov. 2004.
- Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal, Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE 2020. 113 p. Disponível em:

<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>

CALMELS, C.; BERTHOUMIEUX, C.; FABIENNE D'ARRIPE-LONGUEVILLE, F. Effects of an Imagery Training Program on Selective Attention of National Softball Players. **The Sport Psychologist**, v. 18, n. 3, p. 272–296, set. 2004.

CBAAt. Confederação Brasileira de Atletismo/corrida de rua. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/corrida/default.asp>>. Acesso em 28 de novembro 2019.

CECHIN, F. M. et al. Motivação competitiva de “squashistas” juvenis federados. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 28, n. 3, p. 469–480, set. 2014.

CESARI, Matteo et al. Evidence for the domains supporting the construct of intrinsic capacity. **The Journals of Gerontology: Series A**, v. 73, n. 12, p. 1653-1660, 2018.

CHATTERJI, Somnath et al. Health, functioning, and disability in older adults—present status and future implications. **The lancet**, v. 385, n. 9967, p. 563-575, 2015.

CONCEIÇÃO, Ana Flávia Prattes et al. Associação entre as características físicas e as características da prática esportiva de corredores amadores com a incidência de lesões. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 84, p. 675-684, 2019.

COOPER, Kenneth. Aerobics. **Continuum**, p. 11-16, 1980.

COPATTI, Sedinei Lopes et al. Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 22, n. 3, 2017.

COSTA, E. M. S. Gerontodrama: a velhice em cena: estudos clínicos e psicodramáticos sobre o envelhecimento e a terceira idade. São Paulo: Agora, 1998.

COSTA, Paloma Therese. Perfil dos praticantes de corrida de rua da Grande Florianópolis. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2019.

COTTERELL, Natalie; BUFFEL, Tine; PHILLIPSON, Christopher. Preventing social isolation in older people. **Maturitas**, v. 113, p. 80-84, 2018.

COUTO, Daniela. Imagem corporal, uma perspectiva lifespan: Breve revisão narrativa. **Revista Portuguesa de Psicologia da Aparência**, v. 1, n. 1, p. 23-39, 2021.

CRESWELL, J. W.; PLANO CLARK, V. L. *Designing and conducting mixed methods research*. 3 ed. Los Angeles: SAGE Publications, 2017.

CUNNINGHAM, Conor et al. Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 30, n. 5, p. 816-827, 2020.

DALLARI, Martha Maria. *Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo*. 2009, 130 f. Tese (Doutorado) – Faculdade de educação, Universidade de São Paulo, São

Paulo. 2009.

DASKALOPOULOU, Christina et al. Physical activity and healthy ageing: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. **Ageing research reviews**, v. 38, p. 6-17, 2017.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. **Canadian Psychology / Psychologie canadienne**, v. 49, n. 1, p. 14–23, fev. 2008.

DECI, Edward L, RYAN, Richard M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Nova Iorque, 1985.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. **Canadian psychology/Psychologie canadienne**, v. 49, n. 1, p. 14, 2008.

DECI, Edward L., RYAN, Richard M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v.11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DOHERTY, Cailbhe et al. An evaluation of the training determinants of marathon performance: A meta-analysis with meta-regression. **Journal of science and medicine in sport**, v. 23, n. 2, p. 182-188, 2020.

ĐUROVIĆ, D.; ALEKSIĆ VELJKOVIĆ, A.; PETROVIĆ, T. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MOTIVATION IN SPORT ACHIEVEMENT. **Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport**, p. 465, 11 nov. 2020.

FIADI, Alice et al. Estilo de vida de praticantes de corrida de rua. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 88, p. 465-470, 2020.

FONSECA, Fabiano de S. et al. Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 27, n. 4, p. 189-198, 2019.

FPA, Federação Paulista de Atletismo. São Paulo, 2015.

FREIMUTH, Marilyn; MONIZ, Sandy; KIM, Shari R. Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. **International journal of environmental research and public health**, v. 8, n. 10, p. 4069-4081, 2011.

FREITAS, E.V; PY, L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 4Ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2016.

GALLOZA, Juan; CASTILLO, Brenda; MICHEO, William. Benefits of exercise in the older population. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics**, v. 28, n. 4, p. 659-669, 2017.

GAVA, Paolo, KERN, Helmut, CARRARO, Ugo. Age-associated power decline from running, jumping, and throwing male masters world records. **Experimental Aging**

Research, v.41, n 2, p. 115-135, 2015.

GERASIMUK, Dagmara et al. Age-related differences in motivation of recreational runners, marathoners, and ultra-marathoners. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 738807, 2021.

GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter. Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre. 2011.

GOULD, D. Sport Psychology in the 1980s: Status, Direction, and Challenge in Youth Sports Research1. **Journal of Sport Psychology**, v. 4, n. 3, p. 203–218, set. 1982.

GRONEK, Joanna et al. Exercise in aging: Be balanced. **Aging and disease**, v. 12, n. 5, p. 1140, 2021.

GUURE, Chris B. et al. Impact of physical activity on cognitive decline, dementia, and its subtypes: meta-analysis of prospective studies. **BioMed research international**, v. 2017, 2017.

HARADA, Caroline N.; LOVE, Marissa C. Natelson; TRIEBEL, Kristen L. Normal cognitive aging. **Clinics in geriatric medicine**, v. 29, n. 4, p. 737-752, 2013.

HOLT-LUNSTAD, Julianne. Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. **Annual review of psychology**, v. 69, p. 437-458, 2018.

JUSTE, João Eustáquio. Análise dos fatores motivacionais dos atletas amadores praticantes de corrida de rua do Distrito Federal. 2017.

KELLY, P. et al. Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health. **British Journal of Sports Medicine**, v. 52, n. 12, p. 800–806, 31 jun. 2018.

KENNY, Glen P. et al. Age, human performance, and physical employment standards. **Applied physiology, nutrition, and metabolism**, v. 41, n. 6, p. S92-S107, 2016.

KNAPIK, Andrzej et al. The relationship between physical fitness and health self-assessment in elderly. **Medicine**, v. 98, n. 25, 2019.

KNECHTLE, B.; NIKOLAIDIS, P. T. Sex-and age-related differences in half-marathon performance and competitiveness in the world's largest half-marathon—the GöteborgsVarvet. **Research in Sports Medicine**, v. 26, n. 1, p. 75-85, 2018.

KNECHTLE, Beat et al. Performance differences between the sexes in the boston marathon from 1972 to 2017. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 34, n. 2, p. 566-576, 2020.

KNECHTLE, Beat et al. Training volume and personal best time in marathon, not anthropometric parameters, are associated with performance in male 100-km ultrarunners. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 24, n. 3, p. 604-609, 2010.

KOZLOVSKAIA, Maria et al. A profile of health, lifestyle and training habits of 4720 Australian recreational runners—The case for promoting running for health benefits. **Health Promotion Journal of Australia**, v. 30, n. 2, p. 172-179, 2019.

KREMEN, Lisa C. et al. Intrinsic and extrinsic motivation and learning in schizophrenia. **Current Behavioral Neuroscience Reports**, v. 3, n. 2, p. 144-153, 2016.

KUANG, Meirong et al., Taking Diversity into Account: Assessment of Older Adults. In Leong, Frederick T. L. et al. (Eds.). **The ITC International Handbook of Testing and Assessment**. Oxford, GB: Oxford University Press, 2016, 290–299.

LANCELOTTI, S. Olimpíada 100 anos. São Paulo: Círculo do Livro, 1996.

LANDEIRO, Filipa et al. Reducing social isolation and loneliness in older people: a systematic review protocol. **BMJ open**, v. 7, n. 5, p. e013778, 2017.

LAUTENSCHLAGER, Nicola T. et al. Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial. **Jama**, v. 300, n. 9, p. 1027-1037, 2008.

LEGAULT, L. Intrinsic and Extrinsic Motivation. Em: **Encyclopedia of Personality and Individual Differences**. Cham: Springer International Publishing, 2016. p. 1–4.

LEGAULT, Lisa. Intrinsic and extrinsic motivation. **Encyclopedia of personality and individual differences**, p. 2416-2419, 2020.

LEÓN-GUEREÑO, Patxi et al. Do sex, age, and marital status influence the motivations of amateur marathon runners? the poznan marathon case study. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 2151, 2020.

LEÓN-GUEREÑO, Patxi et al. Motivation behind running among older adult runners. **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**, v. 13, n. 1, p. 1-10, 2021.

LEPERS, Romuald., STAPLEY, Paul J. Master athletes are extending the limites of human endurance. **Frontiers in Physiology**, 2016.

LEPERS, Romuald; CATTAGNI, Thomas. Do older athletes reach limits in their performance during marathon running?. **Age**, v. 34, n. 3, p. 773-781, 2012.

LEYK, Dieter. *et al.* Age related changes in marathon and half-marathon performances. **International Journal of Sports Medicine**, v. 28, n 6, p. 513 – 517, 2007.

LEYK, Dieter. *et al.* Performance, Training and Lifestyle Parameters of Marathon Runners Aged 20-80 Years: Results of the PACE-study. **International Journal of Sports Medicine**, v. 30, p. 360-365, 2009.

LIKERT, R. **A Technique for the Measurement of Attitudes**. **Archives of Psychology**, v 140, p 1-55, 1932.

LUKÁCS, Andrea et al. Exercise addiction and its related factors in amateur

runners. **Journal of behavioral addictions**, v. 8, n. 2, p. 343-349, 2019.

LUO, Meng Sha; CHUI, Ernest Wing Tak; LI, Lydia W. The Longitudinal Associations between physical health and mental health among older adults. **Aging & mental health**, v. 24, n. 12, p. 1990-1998, 2020.

MALCHROWICZ-MOŚKO, Ewa et al. What encourages physically inactive people to start running? An analysis of motivations to participate in Parkrun and City Trail in Poland. **Frontiers in Public Health**, v. 8, p. 581017, 2020.

MARKOTIĆ, V. et al. The Positive Effects of Running on Mental Health. **Psychiatria Danubina**, v. 32, n. Suppl 2, p. 233–235, set. 2020.

MARZETTI, Emanuele. *et al.* Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia. **Aging Clinical and Experimental Research**, v. 29, p. 35–42, 2017.

MATTHIESEN, Sara Quenzer; GINCIENE, Guy; FREITAS, Fernando Paulo Rosa de. Registros da maratona em Jogos Olímpicos para a difusão em aulas de Educação Física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, p. 463-471, 2012.

MENDES, José et al. IMAGEM CORPORAL POSITIVA E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM PESSOAS IDOSAS. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 25, n. 3, 2020.

NUZUM, Hallie et al. Potential benefits of physical activity in MCI and dementia. **Behavioural neurology**, 2020.

NEZLEK, J. B. et al. Within-Person Relationships Between Recreational Running and Psychological Well-Being. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 40, n. 3, p. 146–152, jun. 2018.

NIKOLAIDIS, P. T. et al. Motivation in the Athens Classic Marathon: The Role of Sex, Age, and Performance Level in Greek Recreational Marathon Runners. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 14, p. 2549, 17 jul. 2019.

NIKOLAIDIS, Pantelis Theodoro. *et al.* Performance and Pacing of Age Groups in Half-Marathon and Marathon. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 10, p. 1777, 2019.

NIKOLAIDIS, Pantelis Theodoros; KNECHTLE, Beat. Participation and performance characteristics in half-marathon run: a brief narrative review. **Journal of Muscle Research and Cell Motility**, p. 1-8, 2022.

NUZUM, Hallie et al. Potential benefits of physical activity in MCI and dementia. **Behavioural neurology**, 2020.

OHRNBERGER, Julius; FICHERA, Eleonora; SUTTON, Matt. The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. **Social science & medicine**, v. 195, p. 42-49, 2017.

OJA, P. et al. Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 49, n. 7, p. 434–440, abr. 2015.

OMS. (2015). Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde (Resumo). Recuperado em 28 novembro, 2016, de: <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port>.

OSWALD, F. et al. A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 21, p. 8059, 1 nov. 2020.

PAPALÉO NETTO, M. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 2002.

PEDISIC, Z. et al. Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 15, p. 898–905, ago. 2020.

PEREIRA, H. V. et al. Running prevalence in Portugal: Socio-demographic, behavioral and psychosocial characteristics. **PLOS ONE**, v. 16, n. 1, p. e0245242, 22 jan. 2021.

PEREIRA, Hugo Vieira et al. Systematic review of psychological and behavioral correlates of recreational running. **Frontiers in psychology**, p. 1162, 2021.

POCZTA, Joanna et al. Age-related motives in mass running events participation. **Olimpianos-Journal of Olympic Studies**, v. 2, n. 1, p. 257-273, 2018.

POPOV, Stanislava; SOKIĆ, Jelena; STUPAR, Dušan. Relations between motivation for long-distance running and emotional well-being. **psihologija**, v. 52, n. 2, p. 139-154, 2019.

RAGLIN, J. S. Psychological Factors in Sport Performance. **Sports Medicine**, v. 31, n. 12, p. 875–890, 2001.

RANGEL, Gabriel Mamoru Masuda; FARIAS, Joni Márcio de. Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de Criciúma, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, p. 496-500, 2016.

RIBEIRO, David de Aguiar. Fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em Porto Alegre. 2014.

ROJO, Jeferson Roberto et al. Transformações no modelo de corridas de rua no Brasil: um estudo na Prova Rústica Tiradentes. **R. bras. Ci. e Mov**, v. 25, n. 1, p. 19-28, 2017.

ROJO, Jeferson Roberto. Corridas de Rua suas Histórias e Transformações – VII Congresso Sul Brasileiro de Ciências do Esporte – Setembro 2014 - Matinhos/PR

ROJO, Jeferson Roberto; ROCHA, Francielli Ferreira da. Análise do perfil dos corredores e eventos de corridas de rua da cidade de Curitiba-PR. **Educación Física y Ciencia**, v. 20, n.

4, p. 15-16, 2018.

ROJO, Jeferson Roberto; STAREPRAVO, Fernando Augusto; SILVA, Marcelo Moraes. O discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes da Prova Tiradentes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, p. 66-72, 2019.

RÖTHLIN, P. et al. Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial. **BMC Psychology**, v. 8, n. 1, p. 80, 6 dez. 2020.

RUIZ-COMELLAS, A. et al. Physical activity, emotional state and socialization in the elderly: study protocol for a clinical multicentre randomized trial. **Journal of International Medical Research**, v. 49, n. 6, p. 030006052110167, 22 jun. 2021.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54–67, jan. 2000.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. Guilford Publications, 2017.

SABISTON, C. M. et al. Body image, physical activity, and sport: A scoping review. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 42, p. 48–57, maio 2019a.

SANTOS, S. E. DOS. **Motivação e dependência do exercício de pessoas idosas praticantes de atividades físicas**. São Paulo: Universidade de São Paulo, 13 abr. 2022.

SCHREMPFT, Stephanie et al. Associations between social isolation, loneliness, and objective physical activity in older men and women. **BMC public health**, v. 19, n. 1, p. 1-10, 2019.

SMALL, M. L. How to conduct a mixed methods study: Recent trends in rapidly growing literature. **Annual Review Sociology**, v.37, p. 57–86, 2011.

SOUSA, Jailson Lopes de et al. Marcadores de desigualdade na autoavaliação da saúde de adultos no Brasil, segundo o sexo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00230318, 2020.

SOUZA, D. A.; AZEVEDO, MGS; ALBERGARIA, M. Motivação para a prática da corrida de rua. **FIEP Bulletin On**, v. 82, 2012.

SOUZA, Elza Maria de; SILVA, Daiane Pereira Pires; BARROS, Alexandre Soares de. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1355-1368, 2021.

SOUZA, J. A. V.; FREITAS, M. C.; QUEIROZ, T. A. Violência contra os idosos: análise documental. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 60 n. 3, p. 268-72, maio/jun. 2007.

STANDAGE, Martyn; RYAN, Richard M. Self-determination theory in sport and exercise. **Handbook of sport psychology**, p. 37-56, 2020.

STEWART, Anita L.; KING, Abby C. Evaluating the efficacy of physical activity for influencing quality-of-life outcomes in older adults. **Annals of behavioral medicine**, v. 13, n. 3, p. 108-116, 1991.

SUNARTI, S. et al. The Effect of Physical Activity on Social Isolation in Elderly. **Acta medica Indonesiana**, v. 53, n. 4, p. 423–431, out. 2021.

THOMPSON, M. A. Physiological and biomechanical mechanisms of distance specific human running performance. **Integrative and comparative biology**, v. 57, n. 2, p. 293-300, 2017.

THUANY, Mabliny et al. Crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no Brasil. **Atividade Física, Esporte e Saúde: Temas Emergentes; Rbf Editora: Belém, PA, Brazil**, v. 1, 2021.

THUANY, Mabliny et al. Running around the Country: An Analysis of the Running Phenomenon among Brazilian Runners. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 12, p. 6610, 2021.

THUANY, Mabliny; GOMES, Thayse Natacha; ALMEIDA, Marcos Bezerra. Validação de um instrumento para caracterização e verificação de fatores associados ao desempenho de corredores de rua. **Scientia Plena**, v. 16, n. 3, 2020.

TIBURTINO, Glauber; GATTO, Alice. O método Cooper, a mídia impressa e a emergência da corrida de rua como prática de saúde no Brasil: uma história de controvérsias e disputas. **Revista Brasileira de História da Mídia**, v. 10, n. 1, 2021.

TIBURTINO, Glauber; SACRAMENTO, Igor. Correr para viver mais? O método cooper e a construção discursiva da corrida como prática de saúde na imprensa carioca (1970-1979). **Revista Latinoamericana de Ciencias de la Comunicación**, v. 18, n. 32, 2019.

TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O conceito de motivação na psicologia. **Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 119-132, 2005.

UDAYAKUMAR, Sathvik G. et al. Felt needs for psychological training to enhance performance: Perspectives of youth engaged in competitive sports. **Industrial Psychiatry Journal**, v. 26, n. 2, p. 233, 2017.

WANKEL, L. M.; BERGER, B. G. The Psychological and Social Benefits of Sport and Physical Activity. **Journal of Leisure Research**, v. 22, n. 2, p. 167–182, 13 abr. 1990.

WARBURTON, Darren ER; BREDIN, Shannon SD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. **Current opinion in cardiology**, v. 32, n. 5, p. 541-556, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex: evidence profiles. 2020.

WULLEMS, Jorgen A. et al. A review of the assessment and prevalence of sedentarism in older adults, its physiology/health impact and non-exercise mobility counter-

measures. **Biogerontology**, v. 17, p. 547-565, 2016.

YANG, San-Jun et al. Gender and Age Differences in Performance of Over 70,000 Chinese Finishers in the Half-and Full-Marathon Events. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 13, p. 7802, 2022.

YEUNG, S. S.; YEUNG, E. W.; WONG, T. W. Marathon finishers and non-finishers characteristics. A preamble to success. **Journal of sports medicine and physical fitness**, v. 41, n. 2, p. 170-176, 2001.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Luara da Silveira de Carvalho, estou realizando uma pesquisa intitulada: “Desempenho, estilo de vida e motivos de prática de corridas de longa distância”: do jovem ao idoso, sob a orientação do Professor Dr. Flávio Rebutini. Essa pesquisa tem como objetivo: Investigar o desempenho de corredores em provas de meia maratona e maratona, seu estilo de vida e os motivos de iniciarem e manterem essa prática esportiva, de acordo com a faixa etária.

Sendo assim, gostaria de convidar o (a) senhor (a) para participar desta pesquisa respondendo inicialmente os instrumentos de avaliação que visam avaliar a motivação, estilo de vida, histórico esportivo e caracterizar os participantes do estudo. O preenchimento dos instrumentos durará aproximadamente de 15 a 20 minutos. Posteriormente, o (a) senhor (a) poderá ser selecionado para participar de uma segunda etapa da pesquisa, que compreenderá uma entrevista, visando complementar e/ou compreender os achados das avaliações anteriores, com duração aproximada de 1 hora, que poderá ser realizada por vídeo ou presencialmente. Para isso, solicitamos o preenchimento dos dados para contato. Para a realização desta pesquisa, me comprometo a seguir a Resolução CNS 510/2016, relacionada à Pesquisa com Seres Humanos, respeitando a garantia de:

- 1- Liberdade de recusar a participar ou retirar o consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem nenhum ônus ou prejuízo;
- 2- Privacidade e sigilo da identidade dos participantes na pesquisa durante todas as fases do estudo;
- 3- Interromper, recusar-se a participar ou abandonar a pesquisa em qualquer etapa da mesma sem qualquer prejuízo ou dano;
- 4- Assegurar o esclarecimento e promoção de informações durante todas as etapas da pesquisa, garantia da disseminação do trabalho realizado apenas no âmbito científico, em artigos e apresentação em eventos e/ou congressos, com preservação o anonimato dos participantes.
- 5- O participante tem o direito a assistência e a busca de indenização em decorrência de qualquer dano decorrente da participação da pesquisa.

Ressalta-se que a pesquisa não oferece risco direto à saúde, já que serão utilizados dados provenientes das respostas fornecidas dos instrumentos aplicados. Os instrumentos serão aplicados on-line e respondidos no local de sua preferência, algumas perguntas podem gerar algum tipo de constrangimento, caso isso ocorra você poderá abandonar a sua participação e os pesquisadores estarão disponíveis para tirar suas dúvidas e dar suporte. A pesquisa não exige qualquer tipo de deslocamento e/ou despesas para a sua realização já que o preenchimento será realizado no lugar mais conveniente para você. No entanto, caso haja qualquer despesa relacionada com a pesquisa, o participante deverá entrar em contatos com os pesquisadores.

Após a realização do estudo, você será informado acerca dos resultados. A sua participação nesta pesquisa é de extrema importância, não há benefícios diretos para o senhor (a) nesse momento, porém participar contribui para ciência e para novas possibilidades frente ao envelhecimento.

Este Termo de Consentimento será emitido em duas vias, sendo que uma via ficará em seu poder e a outra em poder do pesquisador.

Você terá acesso ao pesquisador responsável pela pesquisa, em qualquer fase do estudo. Concedo telefones e e-mails para contato para que possa obter mais informações sobre o estudo e esclarecimento quanto às dúvidas do projeto: pesquisadora Luara, tel. (11) 95837-7803, e-mail luarasilveira@usp.br e o endereço do Comitê de Ética desta instituição (CEP-EACH|USP).

Obrigada pela colaboração!

Assinatura do (a) pesquisador (a)

Assinatura do (a) orientador (a)

Após ter lido e entendido todas as informações referentes ao estudo proposto declaro concordar, voluntariamente, em participar da pesquisa.

São Paulo, ____/____/____

Assinatura do participante da pesquisa (ou responsável legal)

Identificação do CEP-EACH-USP: Endereço: Av. Arlindo Béttio, 1000 – Ermelino Matarazzo – CEP: 05508-800 – São Paulo – SP – Telefone: 3091-1046 – [e-mail:cep-each@usp.br](mailto:cep-each@usp.br).

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

| | |
|---|---|
| Sexo Biológico | Masculino |
| | Feminino |
| Gênero | Feminino |
| | Masculino |
| | Prefiro não dizer |
| | Outro |
| Idade | |
| Data de nascimento | |
| Raça ou cor | Amarela |
| | Branca |
| | Indígena |
| | Parda |
| | Preta |
| | Outra |
| Estado Civil | Solteiro (a) |
| | Casado (a) |
| | União Estável |
| | Separado (a)/ Divorciado (a) |
| | Viúvo (a) |
| | Outro: |
| Religião | Ateu |
| | Agnóstico |
| | Católica |
| | Evangélica |
| | Judeu |
| | Budista |
| | Espírita |
| | Umbandista |
| | Candomblé |
| | Outro |
| Nível Educacional | Analfabeto |
| | Sabe ler e escrever |
| | Ensino fundamental (1º grau) incompleto |
| | Ensino fundamental (1º grau) completo |
| | Ensino médio (2º grau) incompleto |
| | Ensino médio (2º grau) completo |
| | Superior Incompleto |
| | Superior Completo |
| | Mestrado |
| | Doutorado |
| Área de Formação Acadêmica (caso tenha Ensino Superior) | |
| Você continua estudando | Sim |
| | Não |
| Profissão | |
| Ocupação atual | |
| Renda (salário mínimo) | < 1 |
| | 1 a 3 |
| | 3 a 5 |
| | > 5 |
| | |

| | |
|--|-----------|
| Reside com quantas pessoas | Nenhuma |
| | 1 |
| | 2 |
| | 3 ou mais |
| Você tem alguma doença atualmente? Se “sim”, indicar em outros | Sim |
| | Não |
| | Outros |
| Você faz tratamento médico atualmente? Se “sim”, indicar em outros | Sim |
| | Não |
| | Outros |

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO ESPORTIVO

| Questionários Esportivo | |
|---|------------------------------|
| Como você descreve seu status esportivo | Atleta de elite/profissional |
| | Atleta amador |
| | Recreacional |
| Com que idade você começou a correr? (anos) | |
| Você já praticou outras modalidades? Se “sim” indicar qual em outros. | Sim |
| | Não |
| | Outros |
| Você pratica outras modalidades? Se “sim” indicar qual em outros. | Sim |
| | Não |
| | Outros |
| Com que idade você começou a correr provas de rua? (anos) | |
| Você é membro de alguma assessoria esportiva de corrida. Se “sim” sinalize a quanto tem em outros | Sim |
| | Não |
| | Outros |
| Avalia a intensidade do seu treinamento atualmente | 1 - Extremamente fraca |
| | 2 – Muito fraca |
| | 3 - Fraca |
| | 4 - Moderada |
| | 5 - Forte |
| | 6 – Muito forte |
| | 7 – Extremamente forte |
| Com qual frequência você corre por semana? | |
| Qual a duração média do seu treino (hora)? | |
| Quantos quilômetros você corre por semana (média dos últimos 3 meses) | |
| Qual período você treina? (pode indicar mais de um) | Manhã |
| | Tarde |
| | Noite |
| Você possui profissionais que auxiliam na sua prática esportiva? | Sim |
| | Não |
| Se “sim” quais? | Técnico |
| | Preparador Físico |
| | Personal Trainer |
| | Médico |
| | Fisioterapeuta |

| | | |
|--|--|---------------|
| | | Nutricionista |
| | | Psicólogo |
| | | Outro |
| Quantas vezes você concluiu as seguintes corridas: | | |
| Meia maratona | | |
| Maratona | | |
| Qual foi seu tempo de conclusão e ano, das seguintes corridas (considerar as três últimas provas) | | |
| Meia maratona | | |
| Maratona | | |
| Meia maratona | | |
| Maratona | | |
| Meia maratona | | |
| Maratona | | |
| Qual foram seus últimos três melhores resultados (incluir ano e tempo de conclusão da prova) das seguintes corridas. | | |
| Meia Maratona | | |
| Maratona | | |
| Meia Maratona | | |
| Maratona | | |
| Meia Maratona | | |
| Maratona | | |
| Você deseja melhorar seu desempenho? | | Sim |
| | | Não |
| Você realiza a prática constante de outro esporte? Se sim, cite qual. | | |

APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO DE ESTILO DE VIDA

| Questionários de Estilo de Vida | |
|--|------------------------------------|
| Como você classifica seu hábito de alimentação? | Saudável |
| | Requer melhorias |
| | Ruim |
| Você faz acompanhamento regular com nutricionista e/ou nutrólogo? | Sim |
| | Não |
| Você fuma? A quanto tempo começou a correr regularmente | Não |
| | Sim, fumo desde o ano de _____ |
| | Já fumei, porém parei a ____ anos. |
| Com qual frequência você ingere bebida alcoólica, por semana? | Nenhuma vez |
| | 1 vez |
| | 1 a 2 vezes |
| | 2 a 3 vezes |
| | < 3 vezes |
| Qual sua ocupação atual | |
| Quantas horas por semana você despende com sua ocupação | |
| Quantas dias na semana você trabalha? | Nenhum |
| | 1 a 2 |
| | 2 a 3 |
| | 3 a 4 |
| | 4 a 5 |
| | >5 |
| Como você classifica a sua vida social? | Ativa/satisfatória |
| | Regular |
| | Insatisfatória |
| Quantas vezes por semana você despende tempo para sua vida social? Exemplo: encontrar amigos ou família; sair pra passear e/ou viajar, etc.. | Nenhuma |
| | 1 a 2 |
| | 2 a 3 |
| | 3 a 4 |
| | 4 a 5 |
| | > 5 |

APÊNDICE E – ROTEIRO PARA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

- 1) Quando você começou a correr?
- 2) Quais foram as suas motivações para iniciar na corrida de rua?
- 3) O que a corrida significa para você?
- 4) Quais eram os seus objetivos quando iniciou essa prática esportiva? Quais são agora?
- 5) Quando começou a participar de provas de rua?
- 6) O que te motivou a começar a participar de provas de rua?
- 7) Quais benefícios esse esporte trouxe para a sua vida?
- 8) Quais prejuízos esse esporte trouxe para a sua vida?
- 9) Quais são os motivos que te levam a manter essa prática esportiva?
- 10) Você gostaria de realizar essa atividade por quanto tempo?
- 11) Você acha que existem fatores que podem prejudicar a manutenção da corrida de rua na sua vida?
- 12) Você acha que o envelhecimento, em geral, é um fator limitante para a realização desse esporte?
- 13) De que forma a corrida de rua interferiu e interfere no seu processo de envelhecimento?
- 14) Existe idade para correr?
- 15) Em relação ao seu desempenho nas provas de corrida, você está satisfeito com os seus resultados? Gostaria de melhorar?
- 16) Qual sua rotina de treinamento e qual o impacto que ela tem no seu desempenho?
- 17) Mudou algum hábito na sua vida devido a corrida?
- 18) Você acha que a corrida de rua atualmente é um esporte democrático, onde todos podem praticar independente de classe social e condição financeira?

ANEXO A – INVENTÁRIO DE MOTIVOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E/OU ESPORTIVAS

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo**
- 2 – Isto me motiva pouco**
- 3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida**
- 4 – Isto me motiva muito**
- 5 – Isto me motiva muitíssimo**

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas e/ou esportivas para...

- diminuir a irritação.
- adquirir saúde.
- encontrar amigos.
- ser campeão no esporte.
- ficar com o corpo bonito.
- atingir meus ideais.
- ficar mais tranqüilo.
- manter a saúde.
- reunir meus amigos.
- ganhar prêmios.
- ter um corpo definido.
- realizar-me.
- ter sensação de repouso.
- melhorar a saúde.
- estar com outras pessoas.
- competir com os outros.
- ficar com o corpo definido.
- alcançar meus objetivos.

ANEXO B – CARTA DE ACEITE DO ARTIGO 1



CARTA DE ACEITE

Prezada, Luara da Silveira de Carvalho,

Nossa comissão editorial tem o prazer de comunicá-la que seu artigo foi **ACEITO** para publicação no periódico, Coleção Pesquisa em Educação Física, v.21, n.3, ano 2022, ISSN 1981-4313

Agradecemos pela confiança em nosso trabalho, acreditamos que juntos, estamos contribuindo para o crescimento da Educação Física em nosso País.

Estamos à disposição para mais informações, por telefone ou e-mail. Atenciosamente.

Artigo:

PERFIL DE PARTICIPAÇÃO E DESEMPENHO DE IDOSOS ACIMA DE 80 ANOS NA CORRIDA INTERNACIONAL DE SÃO SILVESTRE ENTRE 2000 E 2019.

Luara da Silveira de Carvalho
Samara Eleutério dos Santos
Flávio Rebutini

Várzea Paulista, 15 de outubro de 2022.



Prof. Ld. Afonso Antonio Machado
Presidente da comissão científica

ANEXO C – ARTIGO 1 PUBLICADO

Artigo original

Recebido em: 03/10/2022

Parer emitido em: 15/10/2022

PERFIL DE PARTICIPAÇÃO E DESEMPENHO DE IDOSOS ACIMA DE 80 ANOS NA CORRIDA INTERNACIONAL DE SÃO SILVESTRE ENTRE 2000 E 2019

Luana da Silveira de Carvalho
Samara Elutário dos Santos
Flávio Robustini

Programa de Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) da Universidade de São Paulo.

RESUMO

O aumento da população idosa a nível mundial reflete em vários contextos, sendo o esporte um ponto de destaque e a corrida de rua um exemplo dessa popularidade. Estudos já apontam os ganhos advindos dessa prática esportiva. Porém, ainda é escasso o número de pesquisas que investiguem a população idosa nessa prática, especialmente os mais longevos. Dessa forma, a presente pesquisa teve o objetivo de analisar o perfil de participação e desempenho de idosos com idade igual ou superior a 80 anos que concluíram, entre 2000 e 2019, a prova de São Silvestre. Para isso, foi realizado uma busca no banco de resultados da prova, e selecionado idosos que atendessem os critérios de participação. Ao todo, foram selecionados 338 indivíduos e, como resultado observamos um aumento ao longo dos anos da participação dessa população, especialmente a do sexo masculino. Quanto ao desempenho observamos uma tendência de elevação dos tempos para concluir a prova, contudo ela não é linear, tanto que só encontramos violação entre a faixa 80-81 para as faixas 86-97 e 90-91. Esses achados são importantes para compreendermos a necessidade dos idosos acima de 80 anos nas práticas esportiva de maior exigência quanto aos sistemas de preparação e para fugirmos do senso de que a progressão da idade per se é um limitador de desempenho sem considerar histórico esportivo e de treinamento.

Palavras-chave: Idoso. Corrida. Esporte. Desempenho.

PROFILE AND PERFORMANCE OF OLDER PEOPLE OVER 80 YEARS IN THE INTERNATIONAL RUNNING SÃO SILVESTRE BETWEEN 2000 AND 2019

ABSTRACT

The increase in the world's older population has been reflected in several scenarios, and sport is a highlight for example popularity's street running. Studies had showed the benefits of this sport practice. However, the number of studies investigating the older population in this practice is still scarce, especially the oldest ones. Thus, the present research aimed to analyze the participation and performance profile of older people aged 80 or 80+, between 2000 and 2019, during the International São Silvestre Running. For this, a search was carried out in the database results, and older people who match the participation criteria were selected. In all, 338 people were selected and, as a result, we observed an increase over the years in the participation of this population, especially a male. As for performance, there is a tendency for a better time over the years but hadn't been linear, so much that we only see this between the ranges 90-81 and 90-91. These research results are useful to comprehend the needs of older people over 80 on practice exercises of greater demand in terms of preparation systems and to escape the sense that age progression per se is a limiting factor for performance without considering sporting and training history.

Keywords: Older people. Running. Sport. Performance.

INTRODUÇÃO

A corrida internacional de São Silvestre ocorre na cidade de São Paulo há mais de 90 anos, sendo considerada uma das mais relevantes e populares corridas da América Latina. A corrida consta atualmente com um percurso de 15 km, a Corrida Internacional de São Silvestre passou por mudanças ao longo dos anos desde horário, percurso e público, acompanhando todas as mudanças socioculturais que reverberam nas práticas esportivas. Neste sentido, observa-se as mudanças no que diz respeito aos fatores de envelhecimento populacional e maior expectativa de vida, o resultado deste contexto é, entre outros, o maior número de pessoas idosas no âmbito social. Dialogando com este cenário, observamos em estudos, como o de Stöhr et al. (2021), o aumento no número de corredores idosos, assim como na quantidade de provas de corrida. No regulamento da corrida São Silvestre, assim como outros eventos esportivos, há instruções direcionadas para o público idoso onde abre concessões contemplando desconto para a participação dessa faixa etária apoiados pelo estatuto da pessoa idosa.

A garantia de direitos da pessoa idosa em provas como a corrida internacional da São Silvestre e de estímulos ao esporte, reflete diretamente com o envelhecimento saudável, participação social, promoção de saúde, prevenção de agravos e protagonismo da pessoa idosa. O estudo realizado por Nakano (2020), com olhar voltado para corrida e qualidade de vida de pessoas idosas, indica que a prática de correr impacta de forma significativa em índices de qualidade de vida em diversos aspectos, além disso, o estudo apontou que idosos corredores apresentam níveis de saúde maiores que a população idosa no geral. Não tão somente a qualidade de vida sofre impactos favoráveis, mas outras áreas das esferas biopsicossociais são contempladas pela manutenção da prática de correr, tais como as questões de saúde mental, no estudo de Oswald et al. (2020), foi evidenciado melhora em aspectos como depressão, ansiedade, humor, autoestima e aspectos relacionados aos enfrentamentos psicológicos.

Além disso, é válido destacar que os cuidados atrelados à saúde da pessoa idosa consistem na promoção do olhar para as múltiplas dimensões do cuidado, contemplados pela dimensão clínica, funcional e psicossocial, pontos que englobam os aspectos biopsicossociais do ser. Isto posto, a corrida está associada às práticas benéficas em dimensões clínicas, principalmente no que diz respeito à promoção de saúde e prevenção de agravos, como redução de doenças crônicas não transmissíveis, prevalentes no público com 60 anos ou mais de idade, mas também, favorecendo aspectos como a socialização, saúde mental, humor e cognição (WANG et al., 2019).

Dessa forma observamos os inúmeros benefícios provenientes das práticas de exercícios físicos e o diálogo benéfico para o envelhecimento ativo e saudável, porém ficam questionamentos importantes, tais como: as pessoas idosas que praticam atividades regulares, e exercícios de alto nível de desempenho estão no cenário atual das pesquisas científicas? Há a participação desta população em práticas esportivas como a corrida de rua? A ciência tem acompanhado pessoas idosas que praticam de esportes como a corrida internacional de São Silvestre? Acompanhamos os longevos e pessoas octogenárias dentro de provas relevantes e desafiadoras no território nacional?

O desenvolvimento de pesquisas voltadas especificamente para a população idosa e sua relação/ atuação no cenário esportivo, abrem portas para o fortalecimento de áreas que olham especificamente para pessoas idosas, para o envelhecimento, os esportes junto a gerontologia. Além disso, difunde a importância da relação de áreas como a educação física e saúde pública, o estudo de áreas correlatas interdisciplinares voltadas para o envelhecimento, integralidade no cuidado a pessoa idosa, saúde, assim como possibilita um conhecimento melhor dos idosos habitantes em nosso país, contribuindo para construção de políticas públicas que garantam, efetivamente, programas voltados às práticas esportivas para essa população. Além disso, os exercícios físicos são potências fortalecedoras na promoção de saúde e prevenção de agravos de doenças crônicas não transmissíveis. Complementando este contexto, nota-se na literatura que não há estudos voltados exclusivamente para a pessoa idosa e a corrida internacional de São Silvestre, e que visam compreender o desempenho de pessoas com 80 anos ou mais de idade. Dentro dessa perspectiva, o presente estudo tem por objetivo estudar o perfil de participação e desempenho de pessoas com 80 anos ou mais, idosos longevos, na corrida internacional de São Silvestre, contemplando o período entre 2000 e 2019.

MÉTODOS

A presente pesquisa avaliou os tempos de corrida e o perfil de participação (considerando idade e sexo) dos indivíduos com idade igual ou superior a 80 anos que concluíram a prova de São Silvestre entre 2000 e 2019. Os dados referentes à participação e tempo de prova foram obtidos através do banco de resultados disponibilizados no site oficial da São Silvestre, com acesso através do link: <https://www.gazetasportiva.com/sao-silvestre/resultados/>.

As pessoas idosas selecionadas foram divididas em grupos de acordo com a faixa etária, divididos a cada 2 anos (80-81; 82-83; 84-85; 86-87; 88-89; 90-91; 92-93 e 94-95) e também divididas de acordo com o sexo, possibilitando uma melhor análise do tempo de corrida e da prevalência de corredores por idade e sexo.

No que diz respeito as variáveis dependentes, foram avaliadas por meio de análise detalhada das medidas de tendência central (média, desvio padrão, erro padrão, mediana, amplitude e intervalo interquartil), seguido da testagem de distribuição, analisada por meio do teste de Shapiro Wilk (SW) e os valores de assimetria e curtose normalizados. No estudo realizado por Ražali et al. (2011), que compararam a eficácia de quatro testes formais de normalidade, sendo eles: teste de Kolmogorov-Smirnov, teste de Lilliefors e teste Anderson-Darling, foi observado que o teste de SW é o mais eficiente entre eles para todos os tipos de distribuição, sendo o seu poder considerado baixo apenas com amostras menores que 30, o que não é o caso do presente estudo. A homogeneidade foi testada através do teste de Levene. Para a análise de variância foi aplicado a Anova One Way para as faixas etárias com *Post hoc* test standard e correção de erro de tipo I pela técnica de Bonferroni. A análise foi realizada com bootstrap de 1000 e o tamanho de efeito foi avaliado pelo ω^2 para o modelo da ANOVA e o d^2 de Cohen para o *post hoc* test. Utilizou-se o software JASP 06.03.

RESULTADOS

Participaram da Corrida Internacional de São Silvestre, entre 2000 a 2019, um total de 338 indivíduos octogenários com idade média de 83,07 (dp= 3,31) anos, a maioria dos participantes eram do sexo masculino (n= 332; 98,22%), enquanto o sexo feminino apresentou número significativamente inferior n= 6 (1,77%).

Partindo para os resultados expostos na Tabela 1, inferimos a apresenta dos dados descritos das variáveis dependentes (idade e minutos de prova – tempo do percurso) e a testagem de distribuição. A análise da distribuição apresentou violação da normalidade para a variável idade de assimetria positiva (9,86) e curtose (4,04) >1,96. Violação confirmada pelo teste de SW (0,835, p<0,001). No que diz respeito à variável minuto de prova e ano de realização da prova, ambas apresentaram distribuição normal com o teste de SW (0,99; p > 0,42) e SW (0,86 a 0,97; p de 0,09 a 0,91), respectivamente.

Tabela 1 - Estatística Descritiva das Variáveis Dependentes.

| | Idade | Minutos de Prova |
|------------------|-------|------------------|
| Válidos | 338 | 338 |
| Missing | 0 | 0 |
| Mediana | 82,00 | 132,41 |
| Média | 83,07 | 131,64 |
| DP | 3,31 | 28,01 |
| IQ | 4,00 | 39,42 |
| Assimetria | 1,31 | -0,04 |
| EP da Assimetria | 0,13 | 0,13 |
| Curtose | 1,07 | -0,34 |
| EP da Curtose | 0,26 | 0,26 |
| SW | 0,835 | 0,995 |
| P-valor SW | <,001 | 0,427 |
| Amp. | 14,00 | 143,26 |
| Min. | 80,00 | 65,32 |
| Max. | 94,00 | 208,58 |

DP- Desvio Padrão; IQ- Intervalo Interquartil; EP- Erro Padrão; SW- Shapiro Wilk;
P-valor SW- p-valor do Shapiro Wilk; Amp- amplitude; Min.- mínimo; Max.- máximo.

Fonte: elaborado pelo autor.

Em relação ao perfil de participação no decorrer dos últimos 10 anos percebe-se que houve uma crescente, em 2000 completaram a prova de São Silvestre apenas 2 indivíduos com idade superior a 80 anos, em 2019 esse número subiu para 48, como mostra a seguinte descritiva: 2000 (n = 2; x = 110,04; dp = 13,37), 2001 (n = 11; x = 98,64; dp = 23,46), 2002 (n = 4; x = 108,01; dp = 22,05), 2004 (n = 5; x = 105,54; dp = 33,88), 2005 (n = 4; x = 113,62; dp = 31,95), 2006 (n = 5; x = 111,14; dp = 22,35), 2007 (n = 9; x = 114,71; dp = 30,78), 2008 (n = 13; x = 125,02; dp = 22,39), 2009 (n = 14; x = 122,29; dp = 24,66), 2010 (n = 13; x = 115,03; dp = 24,95), 2011 (n = 17; x = 129,17; dp = 17,63), 2012 (n = 25; x = 120,33; dp = 27,64), 2013 (n = 29; x = 116,85; dp = 25,32), 2014 (n = 27; x = 136,43; dp = 22,55), 2015 (n = 24; x = 132,28; dp = 20,79), 2016 (n = 24; x = 149,80; dp = 26,62), 2017 (n = 32; x = 143,42; dp = 19,61), 2018 (n = 32; x = 141,33; dp = 26,12); 2019 (n = 48; x = 149,94; dp = 26,56).

Quanto a prevalência de participação e o desempenho de acordo com a faixa etária, observamos o seguinte cenário, sendo o número de indivíduos, média de tempo para conclusão da prova e desvio padrão apresentados respectivamente: 80-81 (n = 148; x = 126,39; dp = 25,27), 82-83 (n = 81; x = 130,06; dp = 27,73), 84-85 (n = 42; x = 137,27; dp = 30,31), 86-87 (n = 26; x = 141,45; dp = 28,78), 88-89 (n = 19; x = 140,35; dp = 32,63), 90-91 (n = 11; x = 155,64; dp = 25,25), 92-93 (n = 9; x = 128,16; dp = 30,59), 94-95 (n = 2; x = 140,34; dp = 36,96).

Observa-se que, apesar desse aumento, a prevalência de participantes manteve-se em declínio, diminuindo conforme o avanço da idade. Além disso, houve uma redução no desempenho dos idosos conforme o avanço da idade, porém, diferente da prevalência de participação, que é importante destacar que essa redução no desempenho não é linear.

Quando avaliado o tempo exigido para a conclusão da São Silvestre de acordo com o sexo, percebe-se que, além de compor um número menor na prova, as mulheres demandam de um tempo maior para a conclusão dela, sendo essa diferença superior a 20 minutos, limitando tempo médio de conclusão 154,79 minutos e masculino tempo médio de conclusão de 131,23 minutos.

Como os tempos de prova apresentaram uma faixa aceitável de normalidade da distribuição, os dados foram analisados com técnicas paramétricas. A homogeneidade pelo teste de Levene também não apresentou violação ($F_{(0,120)} = 0,48$; $p = 0,84$). A análise de variância para as faixas etárias apresentou violação da hipótese nula ($F_{(0,120)} = 3,06$; $p = 0,003$; $\omega^2 = 0,04$). Apesar da violação, a magnitude das diferenças pelo tamanho do efeito indica ser irrelevantes. Ao analisarmos o *post hoc test*, a diferença na variância foi encontrada apenas entre a faixa 80-81 para a faixa 90-91 ($t_{(120)} = -3,41$; $p = 0,02$; $d = 1,06$, efeito grande). Apesar de ser a única comparação a apresentar violação, algumas comparações apresentaram tamanho de efeitos ao menos efeito pequeno. As violações podem não ter ocorrido em função do tamanho de participantes de cada faixa (Tabela 2).

Quando voltamos o olhar e avaliamos a existência de violação de hipótese nula entre os anos da prova. A homogeneidade pelo teste de Levene também não apresentou violação ($F_{(11,120)} = 0,77$; $p = 0,73$). A análise de variância para os anos de disputa apresentou violação da hipótese nula ($F_{(10,120)} = 6,58$; $p < 5,55 \cdot 10^{-4}$; $\omega^2 = 0,22$). A violação é representativa e o tamanho de efeito é considerado grande. A figura 1 mostra a evolução do tempo médio. A violação ocorrida é decorrente da elevação sistemática do tempo médio para finalizar as provas. Contudo, é preciso olhar com cuidado essa elevação. Em 2000 participaram apenas dois octogenários. Na primeira década (2000 a 2009), a maior participação foi em 2009 com 14 participantes. Nessa década nós tivemos a participação de 67 octogenários com idade média, sendo 4 participantes com 90 anos ou mais. Na década seguinte, o número de octogenários subiu para 271 participantes, sendo 19 tinham 90 ou mais anos. Na primeira década a idade média máxima foi de 86,78 anos, enquanto na década seguinte essa média subiu para 91,30 anos. Assim, apesar da média dos participantes não ter tido uma elevação sistemática ao longo dos anos, a amplitude das idades sofre uma ampliação na segunda década do estudo.

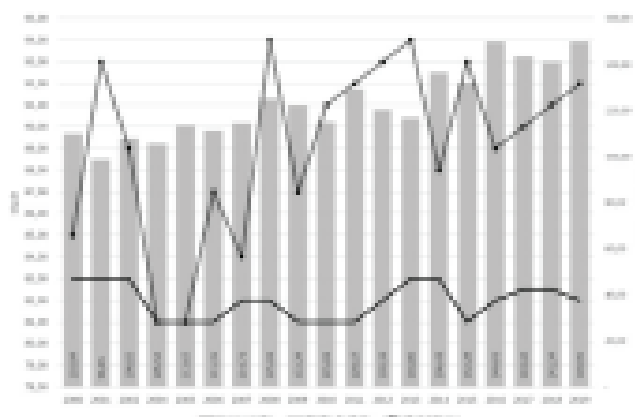
Tabela 2 - Post Hoc test para Faixa Etária.

| Faixa etária | Diferença das médias (dm) | dm IC 95% | | t | d ^a | d IC 95% | | P _{valor} | |
|----------------|---------------------------|-----------|--------|-------|----------------|--------------|-------|--------------------|------|
| | | Inf | Sup | | | Inf | Sup | | |
| (82-83) | -3,79 | -10,79 | 4,05 | -0,96 | -0,13 | -0,56 | 0,30 | 1,00 | |
| (84-85) | -10,82 | -21,00 | -0,77 | -2,26 | -0,39 | -0,94 | 0,15 | 0,66 | |
| (86-87) | -15,31 | -25,40 | -2,49 | -2,58 | -0,54 | -1,22 | 0,12 | 0,28 | |
| (80-81) | (88-89) | -14,52 | -26,67 | 5,76 | -2,08 | -0,50 | -1,27 | 0,26 | 1,00 |
| (90-91) | -28,91 | -44,96 | -13,27 | -3,41 | -1,06 | -2,05 | -0,07 | 0,02* | |
| (92-93) | -1,52 | -24,25 | 18,90 | -0,18 | -0,06 | -1,14 | 1,01 | 1,00 | |
| (94-95) | -14,44 | -42,72 | 15,25 | -0,71 | -0,50 | -2,75 | 1,73 | 1,00 | |
| (84-85) | -7,17 | -18,38 | 3,15 | -1,38 | -0,26 | -0,86 | 0,33 | 1,00 | |
| (86-87) | -11,72 | -23,38 | 2,89 | -1,84 | -0,41 | -1,12 | 0,29 | 1,00 | |
| (88-89) | -10,77 | -23,31 | 8,72 | -1,47 | -0,37 | -1,17 | 0,42 | 1,00 | |
| (82-83) | (90-91) | -25,30 | -42,90 | -9,17 | -2,90 | -0,93 | -1,95 | 0,08 | 0,11 |
| (92-93) | 1,92 | -21,12 | 22,97 | 0,19 | 0,06 | -1,03 | 1,17 | 1,00 | |
| (94-95) | -10,18 | -40,79 | 19,65 | -0,52 | -0,37 | -2,62 | 1,87 | 1,00 | |
| (86-87) | -4,48 | -17,26 | 11,22 | -0,61 | -0,15 | -0,93 | 0,63 | 1,00 | |
| (88-89) | -3,26 | -18,74 | 17,65 | -0,40 | -0,11 | -0,98 | 0,75 | 1,00 | |
| (84-85) | (90-91) | -18,33 | -34,71 | -1,80 | -1,97 | -0,66 | -1,73 | 0,40 | 1,00 |
| (92-93) | 9,02 | -14,66 | 32,13 | 0,90 | 0,33 | -0,82 | 1,48 | 1,00 | |
| (94-95) | -3,53 | -34,55 | 29,08 | -0,15 | -0,11 | -2,39 | 2,16 | 1,00 | |
| (88-89) | 1,20 | -15,17 | 20,47 | 0,13 | 0,04 | -0,91 | 0,99 | 1,00 | |
| (86-87) | (90-91) | -13,99 | -33,78 | 3,62 | -1,43 | -0,51 | -1,65 | 0,61 | 1,00 |
| (92-93) | 13,30 | -11,02 | 36,11 | 1,25 | 0,48 | -0,73 | 1,70 | 1,00 | |
| (94-95) | 1,01 | -32,88 | 34,76 | 0,05 | 0,04 | -2,27 | 2,35 | 1,00 | |
| (90-91) | -15,31 | -36,50 | 4,99 | -1,47 | -0,53 | -1,75 | 0,63 | 1,00 | |
| (88-89) | (92-93) | 12,23 | -15,81 | 35,64 | 1,09 | 0,44 | -0,83 | 1,71 | 1,00 |
| (94-95) | -0,21 | -36,04 | 35,06 | 0,00 | 0,00 | -2,34 | 2,34 | 1,00 | |
| (90-91) | (92-93) | 26,48 | 4,11 | 52,81 | 2,22 | 1,00 | -0,41 | 2,42 | 0,74 |
| (94-95) | 13,80 | -19,59 | 54,32 | 0,72 | 0,33 | -1,86 | 2,97 | 1,00 | |
| (92-93) | (94-95) | -11,43 | -54,31 | 27,57 | -0,56 | -0,44 | -2,90 | 2,01 | 1,00 |

Inf – inferior; sup – superior; t – “t” student; d = “d” de Cohen. #negrito: Classificação Cohen = 0,20 a 0,49 pequeno, 0,50 a 0,79 médio, 0,80 a 1,29 grande e > 1,30 muito grande.

Fonte: elaborado pelo autor.

Gráfico 1 - Tempo médio por ano, média etária e idade máxima dos participantes. (amplitude) por ano.



Fonte: elaborado pelo autor.

DISCUSSÃO

A partir dos resultados expostos, observamos que a tendência geral de participação de pessoas idosas com idade igual ou superior a 80 anos na Corrida Internacional de São Silvestre, nos períodos que compreendem entre 2000 a 2019, demonstrou aumento contínuo e importante. Nota-se também que há uma escassez de pesquisas com corredores nessa faixa etária específica, porém, resultados similares a essa pesquisa foram observados no estudo de Stöhr *et al.* (2021) que analisou o número de finalistas e o desempenho de corredores em diversas ultra-maratonas no mundo, entre 1960 e 2019. Os resultados do estudo apontaram um aumento significativo no número de provas de corrida, assim como no número total de participantes. O aumento, do número de participantes com idade até 69 anos, ocorre de forma crescente até 1999, após esse período entra em platô, seguido de redução nos anos seguintes. Porém, um dado é importante e corrobora com os achados da presente pesquisa, as faixas etárias com idade igual ou acima de 70 anos, mantiveram-se aumentando a cada década. Um ponto de destaque refere-se ao importante incremento no número de corredores acima de 80 anos, sendo de zero na primeira década para 100 no período de 2010 a 2019 (STÖHR *et al.*, 2021).

Knechtle *et al.* (2018), avaliaram a participação e o desempenho de homens na Maratona de Boston entre 1897 e 2017, seus resultados também apontaram aumento da participação de corredores octogonários. Já o estudo realizado por Ahmadyar *et al.* (2016), que avaliou as mudanças de participação e desempenho de corredores com idade igual ou superior a 75 anos, entre 2004 e 2011, em quatro das maiores corridas mundiais (Berlim, Boston, Chicago e Nova York), apontou que não houve crescimento do número de corredores idosos, porém, associam esse achado ao fato do recorde de tempo da pesquisa ser pequeno, apenas 8 anos, e reforçam a necessidade de estudos que consideram um tempo maior.

A corrida de rua se tornou um esporte de muita popularidade, sua busca pode estar relacionada ao fato de, comparado a outros esportes, ser de fácil realização, visto não demandar de muitos equipamentos e espaços específicos. Associado a isso, um fator importante é a sua relação com múltiplos benefícios que englobam desde aspectos de melhora da saúde, até a prevenção de doenças, ganhos a níveis de saúde mental, estímulo da participação social, entre outros (PEDSIC *et al.*, 2020). Todos esses aspectos podem justificar esse aumento significativo do número de praticantes deste esporte ao longo dos últimos anos.

Apesar disso, ainda há uma discrepância entre o número de praticantes entre os sexos. Resultados do presente apontam diferença quanto a quantidade de corredores entre os sexos e também quanto ao desempenho. A diferença entre o número de participantes vai de encontro com os achados de Stöhr *et al.* (2021), assim como a diferença entre os desempenhos corrobora com os achados de Ahmadyar *et al.*, (2016). É válido destacar que o contexto social e histórico reverbera no que diz respeito a participação das mulheres em idades avançadas nos esportes. Em 1941 foi estabelecido pelo decreto-lei Nº3.199, de 14 de abril de 1941, a proibição de mulheres em determinadas atividades esportivas – a justificativa foi atrelada ao machismo presente na época e do papel da mulher atrelado a maternidade e demandas de cuidado, excludentes de atividades competitivas e atreladas erroneamente ao público masculino.

No mundo da corrida, um marco é definido em 1967 (época em que as mulheres eram proibidas de participarem de provas de corrida de rua), quando Kathrine Switzer, disfarçada, corre a maratona de Boston e, quando descoberta, tenta ser impedida de concluí-la pelos outros corredores. Esse episódio foi retratado pela imprensa presente e, após sua divulgação, refletiu no início de diversas mobilizações pela igualdade de gênero no campo esportivo (em especial a corrida de rua) e, como resultado, as mulheres foram oficialmente permitidas a participarem de provas organizadas (FAULKNER, 2018).

No território nacional nota-se a discrepância entre homens e mulheres em relação à algumas práticas esportivas, onde o número de homens inseridos neste contexto muitas vezes é superior ao público feminino, inclusive em cargos de liderança esportiva (BOTELHO *et al.*, 2021), mesmo a população idosa sendo majoritariamente feminina. Esse cenário nos faz refletir não só pelos motivos sobre essas diferenças, mas também sobre as possibilidades de ações para minimizá-las.

Além da diferença entre o número de corredores do sexo feminino e masculino, nota-se a diferença quanto ao desempenho entre eles (definido pelo tempo de conclusão da prova), porém, na presente pesquisa, a análise desse achado é limitada devido a diferença na quantidade de corredores em cada grupo (332 homens e 6 mulheres). Mas, de forma geral, quando avaliado o desempenho de todos os idosos dessa pesquisa, observamos uma tendência de elevação dos tempos para concluir a prova, porém ela não é linear, visto que a partir dos 92 anos há redução no tempo de conclusão da corrida de São Silvestre. Na literatura há uma escassez de estudos que abordem a relação da idade com o desempenho, especificamente em idosos mais longevos. Ahmadyar *et al.* (2016), observaram uma redução do desempenho conforme o aumento da idade (em idosos a partir de 75 anos), porém apontam como fator limitante o curto período avaliado (8 anos). Em contrapartida, o estudo conduzido por Stöhr *et al.* (2021), aponta que diferenças quanto ao desempenho se mantiveram até os 60 anos, porém, o ritmo de corrida de idosos acima de 70 anos melhorou a cada dez anos, os autores sugerem que esses achados reforçam uma maior competitividade devido ao aumento no número de adversários, assim como a presença de melhores desempenhos e, justificam essa melhora do desempenho, ao incremento na taxa de participação dessa população em provas de corrida.

Essa discrepância quanto ao desempenho é evidente na literatura, uma revisão elaborada por Lepers e Cattahni (2012), apresenta dados que apontam uma variação quanto ao desempenho de idosos em diversos esportes, sendo que alguns achados demonstram uma melhora do desempenho conforme o avanço da idade, enquanto outros sugerem o contrário.

É fato que existem fatores relacionados com as alterações fisiológicas decorrentes do próprio envelhecimento, que culminam em mudanças, especialmente, físicas, como: alteração da composição corporal, redução da massa magra, aumento do tecido adiposo, redução da força e resistência, alteração na velocidade de reação, diminuição da concentração e atenção, impacto em atividades de dupla tarefa, alteração do equilíbrio, entre outros (PEREIRA, 2016). Essas alterações podem favorecer o declínio em diversos aspectos, inclusive no desempenho esportivo. Porém, é necessário destacar que diversas variáveis estão diretamente relacionadas ao desempenho nas corridas, como o estilo de vida, aspectos psicológicos e, principalmente, a capacidade do indivíduo em manter um alto estímulo de treinamento conforme o avanço da idade (LEPERS; CATTAHNI, 2012).

Ainda, os autores apontam que atletas octogenários treinados podem atingir um grau elevado de desempenho em esportes de resistência (LEPERS; CATTAHNI, 2012). E, segundo Stöhr *et al.* (2021), o treinamento de resistência ao longo da vida, favorece a manutenção de massa magra e a condição e função muscular ao longo da vida, além disso, o treinamento aeróbico possibilita melhor aptidão aeróbica, fatores que vão influenciar no desempenho em esportes de resistência, como a corrida, em indivíduos mais longevos. Além do exposto, a manutenção de um nível adequado de treinamento e intensidade durante a fase da velhice, permite uma interferência (positiva) na taxa de diminuição de $\dot{V}O_{2max}$ e massa muscular, o que permite uma manutenção desses fatores mesmo em idades mais avançadas.

Nesse sentido e reforçando esses dados, o estudo conduzido por Piuscki *et al.* (2019), é um exemplo da interferência do esporte a médio e longo prazo no organismo. Os pesquisadores apresentam dados relevantes não só quanto ao desempenho, mas também em relação às alterações da composição corporal, função muscular e densidade mineral óssea. Os autores tiveram como objetivo avaliar se indivíduos com idade superior a 59 anos, que competiam em corridas de resistência e que iniciaram o treinamento esportivo após os 50 anos, apresentavam, durante a fase da velhice, os mesmos níveis de desempenho esportivo e características musculoesqueléticas do que aqueles que praticaram durante toda a vida adulta. Além disso, realizaram um comparativo entre os idosos atletas (independente do tempo de treinamento) com idosos saudáveis, porém que não tinham em suas rotinas a prática regular de atividade física. Como resultados, observaram que os indivíduos atletas apresentavam percentual de gordura 17% menor e massa magra de pernas 12% maior, comparado com os idosos não atletas. Quanto a diferença entre atletas que iniciara a

prática tardiamente e aqueles que treinaram durante toda a vida adulta, os resultados apontaram que não houve diferenças significativas quanto ao desempenho e a composição corporal (PIASECKI et al., 2019).

Diante disso, é válido a reflexão de que a prática esportiva, independente de quando iniciada, possibilita ganhos desde que regular e organizada. Além disso, é importante destacar que existem fatores que podem justificar o fato de mudanças de desempenho em corredores não serem necessariamente lineares e, compreendendo isso, há espaço para pesquisas que visem compreender melhor essa relação e, consequentemente, possibilitar estratégias que atuem nesse cenário.

Alguns questionamentos ainda estão em aberto quando relacionado a corrida de rua com o envelhecimento. Observa-se um aumento do número de corredores idosos, mas em oposição há uma escassez de estudos que abordem exclusivamente corredores desse grupo etário, principalmente os mais longevos, e que dialoguem com variáveis como desempenho e treinamento.

CONCLUSÃO

A partir deste levantamento notamos que há um aumento do número de corredores idosos, inclusive corredores mais longevos, especificamente nestes estudos, as pessoas idosas com 80 anos ou mais de idade. Esse aumento, apesar de ocorrer em ambos os gêneros, ainda é reduzido quando avaliado a prevalência de corredores idosos comparado aos idosos. Isso nos traz reflexões importantes sobre quais são os motivos que levam a essa discrepância, visto a população de mulheres idosas ser maior do que a de homens idosos. Diante dessa popularidade da corrida de rua, torna-se importante investigar quais os motivos que levam a esse público a buscarem esse esporte.

Além disso, há espaço para pesquisas no que tange o desempenho desses indivíduos e a relação com outras variáveis importantes como treinamento, estilo de vida, promoção de saúde, impactos nos aspectos biopsicossociais e determinantes sociais e de saúde. Pois estas informações não foram possíveis de serem obtidas dos participantes nesta pesquisa.

Um fator limitante da pesquisa em questão foi a escassez de estudos que investigam a relação da pessoa idosa com a corrida de rua. Encontramos artigos que abordam uma população geral (desde os jovens até os mais longevos), além de contemplarem provas de distâncias maiores (meia maratona e maratona). Porém, estudos voltados especificamente para o público idoso, nos permite compreender melhor as particularidades dessa população, e compreender melhor a relação da corrida com o envelhecimento, nos possibilita criar um cenário de maior incentivo a essa prática, além de colaborar em aspectos relacionados ao treinamento. Além destes aspectos, o direcionamento de pesquisas que contemplam esses objetivos fortalece os estudos em gerontologia e toda a sua interdisciplinaridade. Um outro ponto importante no desenvolvimento de pesquisas com pessoas idosas longevas e esportes de alta performance diz respeito à desconstrução de estereótipos negativos e equivocados associados a fase da velhice, e sua correspondência com práticas de etarismo. No tocante das considerações finais, espera-se que a partir destas ações tenhamos subsídios científicos para ações coerentes e efetivas para as pessoas idosas, suas necessidades e sociedade que vive o envelhecimento.

REFERÊNCIAS

- AHMADYAR, B. et al. Improved race times in marathoners older than 75 years in the last 25 years in the world's largest marathons. *Chin. J. Physiol.*, v.59, p.139-147, 2016.
- BOTELHO, V.H. et al. Desigualdades na prática esportiva e de atividade física nas macromegãos do Brasil: PNAD, 2015. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v.26, p.29, jun. 2021.
- FALKNER, S.L. *Real women run: Running as feminist embodiment*. Routledge, 2018.
- PEREIRA, S.R.M. Fisiologia do envelhecimento. *Tratado de geriatria e gerontologia*, v.3, p.383-414, 2016.
- KNECHTLE, B. et al. Men's participation and performance in the Boston marathon from 1897 to 2017. *International journal of sports medicine*, v. 39, n. 13, p. 1018-1027, 2018.
- LEPERS, R.; CATTAGNI, T. Do older athletes reach limits in their performance during marathon running? *Age*, v.34, n.3, p.773-781, 2012.
- NAKANO, T. Jogging/ running activity and quality of life in the elderly. *Japan Public Health Magazine*, v. 67, n.3, p.211-220, 2020. DOI: 10.11236/jph.67.3_211.

OSWALD, F. et al. A scoping review of the relationship between running and mental health. **International journal of environmental research and public health**, v.17, n.21, p.8059, 2020.

PEDSIC, Z. et al. Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. **British journal of sports medicine**, v.54, n.15, p.898-905, 2020.

PIASECKI, J. et al. Comparison of muscle function, bone mineral density and body composition of early starting and later starting older masters athletes. **frontiers in physiology**, v.596, n.09, p.1050, 2019.

RAZALI, N.M. et al. Power comparisons of shapiro-wilk, kolmogorov-smirnov, lilliefors and anderson-darling tests. **Journal of statistical modeling and analytics**, v.2, n.1, p.21-33, 2011.

STÖHR, A. et al. An analysis of participation and performance of 2067 100-km ultra-marathons worldwide. **International journal of environmental research and public health**, v.18, n 2, p.362, 2021

WANG, Y. et al. Leisure-Time Running Reduces the Risk of Incident Type 2 Diabetes. **The American journal of Medicine**, v.132, n.10, p.1225-1232, out. 2019.

Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo
Rua Arlindo Bittes, 1000
Prédio 1, sala T03
Vila Guaraciaba
São Paulo/SP
03828-000

ANEXO D – COMPROVANTE DE SUBMISSÃO DO ARTIGO 2

[RC] Agradecimento pela submissão

Externa

Caixa de entrada x



Evando Carlos Moreira via Portal de Revistas Científicas da UFMT <periodicos@setec.ufmt.br>
para mim ▾

16:30 (há 0 minuto)



Luara da Silveira de Carvalho,

Agradecemos a submissão do trabalho "CORRIDA E ENVELHECIMENTO ATIVO: UM ESTUDO MISTO SOBRE OS MOTIVOS DE PRÁTICA, ESTILO DE VIDA E DESEMPENHO" para a revista Corpoconsciência.

Acompanhe o progresso da sua submissão por meio da interface de administração do sistema, disponível em:

URL da submissão: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/authorDashboard/submission/15090>

Login: silveira_luara

Em caso de dúvidas, entre em contato via e-mail.

Agradecemos mais uma vez considerar nossa revista como meio de compartilhar seu trabalho.

Evando Carlos Moreira

Revista Corpoconsciência <http://www.periodicoscientificos.ufmt.br/>

<index.php/corpoconsciencia>

The screenshot shows the 'Corpoconsciência' journal submission system interface. The user is logged in as 'silveira_luara'. The main navigation includes 'Submissões', 'Fluxo de Trabalho', and 'Publicação'. The current view is 'Submissão' for article 65150-1, with tabs for 'Avaliação', 'Edição de Texto', and 'Editoração'. The 'Arquivos da Submissão' section shows the article title and a 'Baixar Todos os Arquivos' button. The 'Discussão da pré-avaliação' section shows a table with one comment from the author.

| Nome | De | Última resposta | Respostas | Fechado |
|---|---------------------|-----------------|-----------|--------------------------|
| Comentários para o editor | silveira_luara | - | 0 | <input type="checkbox"/> |
| | 2023-03-05 07:21 PM | | | |