



PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPE  
CURSO DE DOUTORADO

DIOGO BARBOSA DE ALBUQUERQUE

**O AMBIENTE, O GRUPO, OS DESAFIOS, AS EMOÇÕES: UM MERGULHO  
PROFUNDO SOB O CONTEXTO QUE ENVOLVE A MARATONA A PARTIR DAS  
NARRATIVAS DE MARATONISTAS RECREACIONAIS**

*Área 02: CULTURA, EDUCAÇÃO E MOVIMENTO HUMANO*

*Linha Pesquisa: Estudos Socioculturais do movimento humano*

João Pessoa – PB

2025

DIOGO BARBOSA DE ALBUQUERQUE

**O AMBIENTE, O GRUPO, OS DESAFIOS, AS EMOÇÕES: UM MERGULHO  
PROFUNDO SOB O CONTEXTO QUE ENVOLVE A MARATONA A PARTIR DAS  
NARRATIVAS DE MARATONISTAS RECREACIONAIS**

Tese apresentada ao Programa Associado  
de Pós-graduação em Educação Física  
UPE/UFPB, como requisito parcial à obtenção do  
Título de Doutor em Educação Física.

Área de Concentração: Cultura, Educação e Movimento Humano.

Orientador: Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha.

João Pessoa, 2025

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

A345a Albuquerque, Diogo Barbosa de.

O ambiente, o grupo, os desafios, as emoções : um mergulho profundo sob o contexto que envolve a maratona a partir das narrativas de maratonistas recreacionais / Diogo Barbosa de Albuquerque. - João Pessoa, 2025.  
100 f. : il.

Orientação: Iraquitã de Oliveira Caminha.  
Tese (Doutorado) - UFPB/CCS.

1. Maratona. 2. Emoções. 3. Ambiência. 4. Corrida de Rua. I. Caminha, Iraquitã de Oliveira. II. Título.

UFPB/BC

CDU 796.422.16:159.947.5(043.2)

**UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**UPE-UFPB CURSO DE DOUTORADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A Tese *O Ambiente, o Grupo, os Desafios, as Emoções: um Mergulho Profundo sob o Contexto que Envolve a Maratona a partir das Narrativas de Maratonistas Recreacionais.***


Elaborada por Diogo Barbosa de Albuquerque

Foi julgada pelos membros da Comissão Examinadora e aprovada para obtenção do título de DOUTOR EM EDUCAÇÃO FÍSICA na Área de Concentração: Cultura, Educação e Movimento Humano.


João Pessoa, 02 de dezembro de 2025.

**BANCA EXAMINADORA:**


Prof. Dr. Iraquitã de Oliveira Caminha (UFPB) - Presidente da Sessão

Documento assinado digitalmente  
 **IRAQUITAN DE OLIVEIRA CAMINHA**  
Data: 08/12/2025 15:17:39-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


Profa. Dra. Ana Raquel dos Santos (UPE) - Membro Interno

Documento assinado digitalmente  
 **ANA RAQUEL MENDES DOS SANTOS**  
Data: 04/12/2025 14:22:33-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


Prof. Dr. Marcos André Moura dos Santos (UPE) – Membro interno

Documento assinado digitalmente  
 **MARCOS ANDRE MOURA DOS SANTOS**  
Data: 03/12/2025 10:43:41-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Priscilla Pinto Costa da Silva (UFRN) – Membro Externo

Documento assinado digitalmente  
 **PRISCILLA PINTO COSTA DA SILVA**  
Data: 03/12/2025 15:39:39-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Maria Isabel Brandão de Souza Mendes (UFRN) – Membro Externo

Documento assinado digitalmente  
 **MARIA ISABEL BRANDAO DE SOUZA MENDES**  
Data: 08/12/2025 09:10:43-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

## **Dedicatória**

In memoriam a Professora Dr. Clara Maria Silvestre por toda a generosidade e ensinamentos transmitidos.

Ao Professor Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha por todo o acolhimento e afeto na forma de conduzir a minha jornada acadêmica no doutorado. Minha Eterna gratidão caríssimo.

## **Agradecimentos**

Antes de tudo à Deus, divina entidade que tenho fé, confio e entrego a minha vida. À Maria, Nossa Senhora que passa a frente da minha vida e do meu caminho e ao meu Anjo da Guarda que me protege contra todos os males carnis e espirituais.

À minha mãe, Siana, por ser inspiração em minha vida, exemplo de mulher e ser humano. Quem sou hoje, devo a ela, e me sinto privilegiado em ser seu filho. Todos os dias agradeço a Deus a mãe que tenho e glorifico a ele que assim seja até o fim de minha jornada nesse plano. Te amo minha Siana.

À meu pai, Luciano Cazeira, um homem digno. A figura de um pai que precisei ter nos momentos mais difíceis do meu caminho. Me sinto honrado em ser seu filho e grato eternamente por tudo que fez e faz por mim e por nossa família. Não há palavras para descrever tamanho sentimento sentido, te amo Lulão.

À minha esposa e companheira, Nathalia Farias, carinhosamente Nath. Ela que significa meu equilíbrio, e a quem eu recorro quase que diariamente na intenção de compartilhar meus anseios, angústias e em especial conquistas, que não são minhas, são nossas. Te amo meu anjo.

À todos os corredores, maratonistas que fizeram parte do estudo, os quais sou e serei eternamente grato pela contribuição. Meu sincero obrigado, vocês fazem parte da minha história.

À banca examinadora que esteve presente em todo o processo e pôde contribuir com conhecimento para que essa tese pudesse ser construída da melhor forma possível. Minha gratidão a cada membro.

Aos meus alunos pessoais e da Avante Runners que estão comigo, e acreditam em meu potencial como profissional e pessoa.

## Resumo

A maratona, mais do que uma prova esportiva de longa duração, configura-se como fenômeno sociocultural que mobiliza emoções, narrativas de superação, vínculos coletivos e significados simbólicos. Este estudo teve como objetivo compreender a ambiência criada por corredores recreacionais desde a decisão de correr uma maratona até o cruzar da linha de chegada, analisando como desafios, emoções, interações sociais e contextos culturais estruturam essa experiência. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo-interpretativo, realizada com 42 corredores de rua da cidade do Recife-PE. Foram utilizados questionário sociodemográfico, entrevistas semiestruturadas, observações em treinos e provas, além de diário de campo. As narrativas foram analisadas à luz da Análise de Conteúdo de Bardin (2016), organizadas em categorias temáticas que contemplam motivações, desafios, estratégias, emoções e ambiência. Os resultados se estruturam a partir do modelo acadêmico escandinavo de apreciação, com a entrega de 4 artigos científicos. Estes demonstram que a decisão de correr uma maratona emerge de múltiplos fatores: desejo de superação pessoal, reconstrução de histórias de vida, pertencimento a grupos de corrida, influência de pares, reconhecimento social e busca por experiências existenciais intensas. A preparação envolve disciplina, renúncias, desgaste físico e emocional, mas também apoio de familiares, treinadores, colegas e redes digitais. Durante a prova, os corredores vivenciam um ciclo emocional marcado por ansiedade, medo, dor, euforia, gratidão, transcendência e, por vezes, sofrimento extremo. O ambiente – composto por sons, paisagens, público, símbolos, rituais e relações – exerce influência direta na motivação, no enfrentamento da dor e na continuidade do percurso. Conclui-se que a maratona configura-se como ritual contemporâneo de passagem, no qual corpo, emoção e cultura se entrelaçam, gerando ressignificações identitárias e fortalecimento de laços sociais. A prática, portanto, ultrapassa a dimensão fisiológica e reafirma-se como experiência simbólica, emocional e coletiva.

**Palavras-chave:** Maratona; Emoções; Ambiência; Cultura; Corrida de rua.

## **Abstract**

Marathon running, beyond being a long-distance sporting event, is configured as a sociocultural phenomenon that mobilizes emotions, narratives of self-overcoming, collective bonds, and symbolic meanings. This study aimed to understand the ambience created by recreational runners from the decision to run a marathon to crossing the finish line, analyzing how challenges, emotions, social interactions, and cultural contexts structure this experience. This is a qualitative study with a descriptive-interpretive approach, conducted with 42 recreational runners from the city of Recife, Pernambuco, Brazil. Data collection included a sociodemographic questionnaire, semi-structured interviews, observations during training sessions and races, and a field diary. The narratives were analyzed through Bardin's Content Analysis (2016) and organized into thematic categories encompassing motivations, challenges, strategies, emotions, and ambience. The results are structured according to the Scandinavian academic model of evaluation, culminating in the submission of four scientific articles. The findings demonstrate that the decision to run a marathon emerges from multiple factors, including the desire for personal achievement, the reconstruction of life histories, a sense of belonging to running groups, peer influence, social recognition, and the pursuit of intense existential experiences. Preparation involves discipline, sacrifices, and physical and emotional strain, but also support from family members, coaches, peers, and digital networks. During the race, runners experience an emotional cycle marked by anxiety, fear, pain, euphoria, gratitude, transcendence, and, at times, extreme suffering. The environment—comprising sounds, landscapes, spectators, symbols, rituals, and social relationships—exerts a direct influence on motivation, pain coping, and the continuation of the race. It is concluded that the marathon constitutes a contemporary rite of passage in which body, emotion, and culture intertwine, generating identity re-significations and strengthening social bonds. Therefore, the practice transcends the physiological dimension and is reaffirmed as a symbolic, emotional, and collective experience.

**Keywords:** Marathon; Emotions; Ambience; Culture; Street running.

## **Resumen**

La maratón, más que una prueba deportiva de larga duración, se configura como un fenómeno sociocultural que moviliza emociones, narrativas de superación, vínculos colectivos y significados simbólicos. El presente estudio tuvo como objetivo comprender la ambiencia creada por corredores recreativos desde la decisión de correr una maratón hasta el cruce de la línea de meta, analizando cómo los desafíos, las emociones, las interacciones sociales y los contextos culturales estructuran dicha experiencia. Se trata de una investigación cualitativa, de carácter descriptivo-interpretativo, realizada con 42 corredores de calle de la ciudad de Recife, Pernambuco, Brasil. Los instrumentos de recolección de datos incluyeron un cuestionario sociodemográfico, entrevistas semiestructuradas, observaciones durante entrenamientos y competiciones, además de un diario de campo. Las narrativas fueron analizadas a la luz del Análisis de Contenido de Bardin (2016) y organizadas en categorías temáticas que abarcan motivaciones, desafíos, estrategias, emociones y ambiencia. Los resultados se estructuran según el modelo académico escandinavo de evaluación, con la producción de cuatro artículos científicos. Estos evidencian que la decisión de correr una maratón surge de múltiples factores, entre ellos el deseo de superación personal, la reconstrucción de historias de vida, el sentido de pertenencia a grupos de running, la influencia de pares, el reconocimiento social y la búsqueda de experiencias existenciales intensas. La preparación implica disciplina, renuncias y desgaste físico y emocional, pero también el apoyo de familiares, entrenadores, compañeros y redes digitales. Durante la prueba, los corredores experimentan un ciclo emocional marcado por ansiedad, miedo, dolor, euforia, gratitud, trascendencia y, en ocasiones, sufrimiento extremo. El ambiente —compuesto por sonidos, paisajes, público, símbolos, rituales y relaciones sociales— ejerce una influencia directa en la motivación, el afrontamiento del dolor y la continuidad del recorrido. Se concluye que la maratón se configura como un rito contemporáneo de paso, en el cual cuerpo, emoción y cultura se entrelazan, generando resignificaciones identitarias y el fortalecimiento de los lazos sociales. Por lo tanto, la práctica trasciende la dimensión fisiológica y se reafirma como una experiencia simbólica, emocional y colectiva.

**Palabras clave:** Maratón; Emociones; Ambiencia; Cultura; Carrera de calle.

## **Sumário**

Capa .....	
Folha de Rosto .....	
Folha de Aprovação .....	
Dedicatória .....	
Agradecimento .....	
Resumo .....	
Abstract .....	
Resume .....	
Minha Trajetória com a corrida e com a maratona .....	10-19
Introdução .....	20-23
Fundamentação Teórica .....	23-27
Objetivo Geral .....	27
Objetivos Específicos .....	27-28
Métodos .....	28-32
Resultados .....	32-33
Artigo 1 .....	33-46
Artigo 2 .....	46-66
Artigo 3 .....	66-77
Artigo 4 .....	78-89
Considerações Finais .....	89-91
Referências complementares .....	91
Apêndices .....	92-94
Anexos .....	95-101

## **Minha trajetória com a corrida de rua e maratonas**

Antes de tudo, um sonho.

Um real interesse em compreender holisticamente o fenômeno corrida de rua e maratona junto a vontade de pesquisar na área Sociocultural da Educação Física me carregaram até aqui. Convido você a calçar um tênis e percorrer comigo essa jornada que sem dúvidas será emocionante.

Posso dizer que iniciei minha carreira acadêmica no ano de 2011 quando ingressei no curso de Bacharelado em Educação Física na Escola Superior de Educação Física – Universidade de Pernambuco. Contudo, apenas no ano de 2013 considero ter entrado de fato para a academia, pois foi no terceiro período do curso que fui aprovado na seleção para bolsista daquela que seria a minha experiência primária com Iniciação Científica, na Linha de Pesquisas Socioculturais em Educação Física.

A partir daquele momento, eu me senti parte de um grupo de pesquisa e tive oportunidade de conhecer, explorar, investigar, escrever e apresentar minha primeira pesquisa. Em 1 ano finalizei o estudo, e colhi frutos, tais como resumos e apresentações aprovadas em congressos locais, regionais e nacionais. Após término, segui estudando assuntos pertinentes a área de conhecimento e logo fui oportunizado em realizar minha segunda pesquisa de Iniciação Científica. Nesse período, já estava mais para o fim do curso e considero um tanto mais “experiente” no que tange os elementos acadêmicos estruturais de uma investigação científica.

Antes ainda de me formar na graduação, tinha muito claro em mente o desejo de tornar-me professor universitário, ministrar aula no Ensino Superior, em cursos de Pós-Graduação. Então, fui conversar com amigos e professores que faziam parte do grupo de pesquisa ao qual estava inserido, e logo me dei conta que estava no caminho certo e que a formação no Mestrado seria a próxima etapa a ser vencida. Decidi realizar a seleção.

Nos estudos de Iniciação Científica trabalhei com temáticas transversais aos projetos vinculados ao grupo, mas para o meu mestrado eu queria estudar

algo diferente, algo relacionado com a minha prática de trabalho e experiências obtidas durante o curso.

Paralelo a vida acadêmica, tive inúmeras vivências práticas, oriundas mercado de trabalho na área da Educação Física, tais como: academias de ginástica, esportes, projetos sociais, mas o que me encantava eram os eventos de corrida de rua. Lá trás, cerca de 10 anos, a corrida de rua já se mostrava como uma modalidade de exercício físico que atraia muitos adeptos e isso ao longo do tempo foi se consolidando cada vez mais. Lembro com muita alegria que junto a amigos fizemos parte da equipe de organização em diversas provas de corrida acontecidas na cidade do Recife-PE, e ali realizávamos trabalhos de entrega de kits, água, sinalização das distâncias, o que tivesse pra fazer, estamos apostos.

Presenciar de perto os corredores praticando a prova, o ambiente criado por eles nos momentos que antecediam a largada, as expressões externadas em gestos ou nas faces desprovidas das experiências ali afloradas deixava-me reflexivo e entusiasmado em buscar mais respostas sobre aquele cenário construído em volta àquela prática esportiva. Assim, estava sempre disposto à trabalhar nos eventos, e a cada participação era mais forte o meu desejo e motivação em estudar a temática.

Neste sentido, dentre os distintos pensamentos que preenchiam meu subconsciente, o que mais me deixara inquieto era conhecer os motivos que levavam aquele público estar de pé e pronto para iniciar a corrida as 05:30 da manhã, ou seja, acordavam bem antes, pois caso contrário perderiam a largada e conseqüentemente a prova. Por que todo esse esforço? Pra que? O que ganhavam para estar ali? Qual o real objetivo? Eu me indagava várias vezes em diversos momentos: esses corredores estão aqui por que mesmo? E ao mesmo tempo que me questionava, refletia: eles nem são atletas profissionais, não são remunerados, na verdade, custeiam todos os investimentos para a prática, e muitos destes possuem altos valores. Carreguei esses questionamentos comigo por um bom tempo, e esperei a oportunidade certa para torna-los reais, e essa oportunidade foi no mestrado acadêmico.

Dessa forma, tomei umas das melhores decisões de minha vida acadêmica, estudar o fenômeno corrida de rua. No entanto, eu precisava ir mais além que a corrida de rua. Aqui, peço licença para abrir um parêntese e comentar

sobre um pouco da infância vivida e que está intimamente ligada ao que vivencio hoje.

Eu vivenciei a corrida desde muito cedo em minha vida, tempo em que fui atleta de futsal e posteriormente de futebol de campo. Os treinos de corrida eram toda semana, mais precisamente nas segundas-feiras, a qual corríamos 10km, nunca esqueço dessa fase. Posso dizer que as minhas segundas-feiras não eram aguardadas com muita alegria. Me dediquei a vida de atleta por anos, e alcancei o time de aspirantes (juniores) do Santa Cruz Futebol Clube, um dos maiores clubes do Estado de Pernambuco, do Nordeste e do Brasil. A corrida sempre esteve ali, presente nos treinamentos. E eu me doava, corria bem, jogava na posição de lateral direito, acredite, é necessário correr bastante para desempenhar essa função em um time de futebol.

Entretanto, a corrida na qual tinha interesse em me debruçar cientificamente difere totalmente da prática futebolística. O que realmente me atraía era a corrida de rua, prática realizada por sujeitos com fins de exercício físico.

Ao iniciar as leituras sobre os estudos que tratam da corrida de rua, mergulhei num universo profundo de descobertas. A maior destas, a prova de maratona. Correr 42km e 195m não é para todos. E nesse instante, novamente me enchi de perguntas: por que sujeitos decidiam correr essa prova tão longa e desafiadora? Seria algum tipo de teste pra vida? Algum desafio?

Esses questionamentos junto a conversas com corredores alimentaram uma curiosidade sobre a maratona e em especial a vida desses corredores denominados maratonistas. Todavia, o interesse não estava na esfera fisiológica, hemodinâmica, metabólica, eu queria estudar os aspectos que envolviam o psicossocial, a riqueza existente na subjetividade desse grandioso fenômeno e foi dessa forma que cheguei ao ápice de minhas buscas e reflexões. Tomei a decisão de estudar o universo da corrida de rua, da maratona e dos maratonistas envolvidos nesse esporte numa perspectiva sociocultural, abordando pontos referentes aos aspectos psicossociais e alcançando a esfera das emoções sentidas pelos corredores ao realizarem tais provas.

A mente se abriu, era isso que de fato eu tinha vontade em estudar. Tempo à frente fui agraciado com a entrada no mestrado do Programa Associado

de Pós Graduação em Educação Física UPE/UFPB (PAPGEF UPE/UFPB), defendendo a temática das emoções de corredores de rua nos momentos pré, durante e após a prova de maratona. Curso iniciado em 2016, e entregue em 2018 com aprovação unânime da banca examinadora. Esse trabalho além de me render o título de Mestre em Educação Física, gerou até agora dois frutos em formato de artigos científicos, os quais abordam os temas: motivos para praticar corrida de rua, maratona, e emoções de maratonistas ao correr esta prova.

Entreguei a dissertação e segui apaixonado pelo assunto. A partir das leituras de manuscritos, pesquisas na área e novamente experiências empíricas oriundas da relação com a corrida e com corredores, observei algumas lacunas de conhecimento, as quais seria capaz de preenche-las com novas investigações. Ali estava a oportunidade de encarar o Doutorado, desafio enorme, talvez que se assemelhe a uma maratona, guardada as proporções, claro.

Avistei essa possibilidade e senti que poderia dar esse passo. Daí comecei a organizar a minha mente e planejar o projeto de Tese à submeter ao PAPGEF UPE/UFPB. O ingresso no curso não foi nada fácil, uma vez que nas três primeiras seleções nos quais participei não obtive êxito. Mesmo assim, segui tentando, e na quarta submissão consegui, estava aprovado no doutorado e iria dar continuidade às investigações despertadas no mestrado.

A corrida e rua e a maratona.  
Fenômenos socioculturais,  
amados e praticados por milhões de pessoas  
ao redor do mundo.  
É necessário investigar  
mais este universo.

Os achados obtidos no Mestrado me motivariam ainda mais a seguir pesquisando essa área de conhecimento. Tornei mais estreita a relação da teoria e da prática. Conheci mais corredores, maratonistas. As investigações seguiram vivas, mas agora, com outro olhar, mais treinado, mais minucioso, mais amplo, e visando a compreensão holística do que seja a corrida de rua, a maratona e os corredores que ali vivenciam essa prática.

Na dissertação do mestrado a pergunta problema foi: o que leva corredores amadores a tomar a decisão de correr uma maratona?

Para tal, segmentei a maratona em três momentos, o antes, o durante e o depois da prova, e assim por meio das entrevistas obtive respostas das percepções das emoções vivenciadas em dados períodos, estabelecendo dessa forma um conhecimento de quais emoções os corredores podem experienciar nesta prova nas fases pré estabelecidas. Vale salientar que os maratonistas estudados nesse ensejo já tinham afinidade com a prova, pois um dos critérios de inclusão foi terem corrido e completado no mínimo uma maratona, ou seja, já eram maratonistas.

Por outro lado, na Tese do Doutorado, o objetivo está ancorado na busca por compreender o universo da maratona em seu sentido mais holístico, o ambiente social criado, os desafios enfrentados, e uma abordagem das percepções das emoções por parte dos corredores em sua primeira experiência com a prova de maratona, fator inédito e que pode despertar uma realidade desconhecida, haja vista os corredores estarem realizando uma a primeira e em alguns casos a única de suas vidas. Ainda neste sentido, é de interesse deste estudo conhecer com mais profundidade a vida desses sujeitos, tal qual o ambiente criado por eles, a fim de entender o quanto que suas experiências de vida interferem em suas escolhas e sobretudo na decisão em correr uma maratona.

Dado início ao curso, no ano de 2022, tive oportunidade de frequentar as aulas, e estudar as disciplinas componentes da grade curricular. Sendo assim, os primeiros 2 anos foram dedicados ao estudo e aprovação nas disciplinas e em paralelo a organização do texto à ser apresentado na etapa de qualificação da tese. Passados os semestres, eis que estava à frente da banca examinadora, formada por Professores Doutores, para ser avaliado e o trabalho ser ou não qualificado. Graças a Deus, tudo ocorreu de forma positiva. Tese qualificada, primeira etapa vencida.

Nesse tempo, e após aprovação eu tomei uma importante decisão, a qual mudaria minha vida até os dias atuais, e que certamente mudou o rumo desta tese. Estávamos em meados do segundo semestre do ano de 2023, e eu decidi iniciar a prática da corrida de rua. Ainda lembro de minha primeira corrida oficial, distância de 5km, no mês de Agosto, na cidade do Recife/PE.

Ali estava na linha de largada as 05h da manhã para correr.  
Eu me permiti viver essa experiência.  
Eu estava disposto a viver o que todos aqueles corredores vivem.  
Eu vivi, e foi mágico. Um caminho sem volta. Uma corrida de “mão única”.  
Uma passagem só de ida.  
Conclui radiante e com vontade de correr outras provas.

A minha jornada como corredor de rua se iniciara. Agora, eu já não estava apenas na condição de estudioso do fenômeno, eu estava posicionado como praticante. A teoria já não me satisfazia, eu precisei mergulhar no teor prático, para de fato compreender o sentido que cada corredor colocava em sua corrida.

Nesta perspectiva, comecei a treinar e me dedicar à corrida de forma mais regular em minha rotina. No início dos treinamentos e provas, sofri com as adaptações cardiovasculares e neuromusculares, oriundo uma demanda energética superior as quais estava acostumado a me exercitar. Contudo, aos poucos o corpo foi se modelando aos treinos, e resgatando o condicionamento físico proveniente do repertório motor desenvolvido em toda a vida desde a infância quando atleta de futsal e futebol de campo.

Em paralelo segui estudando, lendo e rascunhando a tese. Eis então que surgiu a ideia de correr uma Meia Maratona, corrida de 21km de distância. A essa altura já tinha vencido as distâncias de 5, 10 e 15km, inclusive ganho alguns pódios em provas locais na distância de 5km, com direito a troféus e registros oficiais na Federação Pernambucana de Atletismo (FEPA). Seria 21km meu próximo desafio quanto corredor. Refleti bastante sobre correr essa distância, que sem dúvidas coloca o corpo sob uma condição altíssima de estresse físico e mental. Conversei com amigos, treinadores, e tomei a decisão de me preparar para essa prova. No dia 07/04/2024, após cerca de 8 meses ter iniciado a prática da corrida, corri 21km, a qual seria a minha primeira Meia Maratona, na 28 Maratona Internacional de São Paulo, em São Paulo.

A prova entregou muito mais do que esperava. Naquele momento de fato me senti dentro do universo da corrida de rua. O ambiente respirava corrida, mais de 5mil pessoas correndo juntas, felizes, com sorrisos nos rostos. A atmosfera era diferente, e eu pude sentir isso. Estava com minha família, mãe, esposa, irmão e pai, estavam na linha de chegada esperando minha completude.

Foi mágico. Encontrar e abraçar minha família após ter corrido 21km em cerca de 1h e 39" foi algo indescritível. Após corrida, ainda passamos mais 3 dias em São Paulo curtindo a cidade, mas algo não saía de minha cabeça: a vontade de viver tudo aquilo novamente.

Voltamos à Recife, e à rotina da vida. Segui equilibrando as atividades laborais com os treinos de corrida, e ao mesmo tempo atento às próximas provas que estariam a acontecer na cidade. Em maio, tive a oportunidade de correr a minha 2 Meia Maratona, a qual ocorreu na cidade de Olinda/PE. Foi praticamente uma corrida em casa, pois além de conhecer o percurso, estava correndo entre amigos, o que tornou a corrida ainda mais feliz. Corri o percurso por completo e após ultrapassar a linha de chegada, senti novamente a sensação de estar realizado.

Ao voltar pra casa, fui refletindo sobre minha corrida, as sensações, sentimentos, que tinham experienciado, e comecei a estabelecer relações com os relatos que vinha sendo apresentado a mim pelos atores da pesquisa. Isso me despertou uma espécie de gatilho, ativou em meu interior uma vontade de viver um pouco mais o fenômeno que é a corrida de rua, correr mais quilômetros, colocar meu corpo e minha mente ainda mais em prova. Ali eu começava a considerar a ideia em fazer uma maratona, correr os 42.195km. Viver o que os maratonistas vivem, sentir o que eles sentem, experimentar na pele e no coração essa prova clássica do esporte corrida de rua.

Fui todo o caminho pensando nisso, mas faltava uma coisa acontecer para de fato esse desejo se tornar real, o apoio da minha esposa. Sim, ela precisaria entrar nesse sonho comigo. Não se corre uma maratona sozinho. O processo de treinos, preparação, abdicção, é necessário ter uma rede de apoio. E eu sabia disso. Mas estava tranquilo, Nath, carinhosamente chamada por mim, sempre me apoiou em tudo, dessa vez não seria diferente, e de fato, não foi. Aval total, e apoio incondicional, eu estava certo do que queria. Em alguns meses, me tornaria maratonista.

Na mesma semana, fiz uma busca por maratonas no país, mas em especial em meu estado, Pernambuco. Curioso que mesmo conhecendo afundo como funciona a corrida, tendo estudado a anos maratonistas, tudo parecia inédito, e era, pois estava a acontecer comigo pela primeira vez, e dessa vez eu estava no foco principal. Que loucura, eu estaria sendo sujeito de minha própria

pesquisa, em alguns momentos, me fiz esse questionamento, logo pensei em outra coisa, e segui com as buscas. Tomado pelo sentimento de medo do que estaria por vir, ou melhor, medo dos 42.195km, tomei a decisão em correr a minha primeira maratona na cidade de Olinda, em casa, com apoio da família e amigos. Um fator importante nessa escolha foi o medo de não conseguir, ou passar mal durante a corrida, meu consolo é que estaria em “casa”, tudo seria mais facilitado. Então, fiz minha inscrição na Maratona Internacional de Olinda, Junho de 2024.

Desde então a minha vida mudou, a rotina de atividades foi reestruturada e o foco era a realização da maratona. A primeira mudança foi na organização dos treinos: aumentei meus dias de corrida na semana, diminuí os treinos de musculação e iniciei um trabalho de fortalecimento muscular específico para corredor de rua. Na esfera alimentar, também mudei, fui ao nutricionista e estava a fazer uma dieta baseada em carboidratos e proteínas. Talvez essas tenham sido mudanças até fáceis, quando comparadas a rotina de eventos sociais. Esse segmento foi mais delicado, pois envolvem outras pessoas ao seu redor, e elas precisam estar na mesma rotação que eu estava, pois já evitava saídas devido treinos, e bebidas alcoólicas nem pensar. Foi dureza, mas tenho os melhores amigos, e a melhor família do mundo, me apoiaram sempre e sem dúvidas estavam comigo do km 0 ao 42.195.

Posso garantir que treinei muito, me dediquei bastante no processo, estava querendo muito essa maratona e dei meu máximo para conquista-la. No dia da prova, estava bem preparado, física e mentalmente. Encontrei alguns amigos momentos antes da largada, abraços, palavras de força, e energia positiva, era disso que precisava e a corrida te entrega de forma gratuita. Iniciei a corrida e me sentindo confiante imprimir um bom ritmo, ritmo este que mantive até o final. Contudo, nem tudo foi conforme havia planejado e correr na prática difere absurdamente da teoria na qual eu estudava. Ao me colocar em prova, no campo da ação a teoria se misturava a prática, ao passo que já não pensava mais em nada, e em instantes a mente colapsou, ou seja, eu já não era o estudioso de maratonas e maratonistas, era um corredor lutando para sobreviver aos 42.195km e me tornar um maratonista. Impactante.

Durante o percurso, um turbilhão de emoções, dor, medo, alegria, euforia, choros, tristeza, ansiedade, orgulho, todas emaranhadas, as quais nunca havia

sentido antes em minha vida. Finalizei a prova em 3:26:45, aos prantos de emoção ao ter vencido aquilo que se diz ser tão difícil, e que apenas 1% da população mundial conseguiu até o presente momento. Eu consegui, esse era o pensamento que soava em minha mente. Eu consegui. Eu sou maratonista. Sim, é surreal. Agora eu consigo entender o que os atores da pesquisa sentem ou não sentem, ou até sentem mas não conseguem expressar em palavras. De fato, é difícil expressar.

Ao refletir sobre a maratona realizada, senti algo que nunca acreditei que sentiria, a vontade de correr outra maratona, ou seja, eu estava disposto a correr novamente os 42.195km. Esse relato é comum entre maratonistas, e desde o estudo no mestrado tive a ciência, mas não acreditara, passei a acreditar verdadeiramente após cruzar a linha de chegada. E após completude de uma maratona, o que fazer? Movido por desafios, e apaixonado por viajar, tomei a decisão de unir viagens com maratonas, meio louco né? Mas super condizente com o que estava vivendo naquele momento. Conhecer novos lugares sempre foi um desejo e correr nesses locais era algo tão distinto, que não tive dúvidas que daria certo. Dessa forma, mergulhei de cabeça em algo inédito e jamais realizado no Brasil, eu estava disposto a correr e completar 27 provas de maratona, e foi nesse nuance de reflexões e vontades que lancei o Projeto Maratonas pelo Brasil. Em no máximo 10 anos, eu vou correr uma maratona em cada estado do país, totalizando assim 27 corridas.

Até o presente momento corri e completei 5 maratonas, 4 fazem parte do Projeto Maratonas pelo Brasil, os estados de Pernambuco, Paraíba, Rio de Janeiro e o Distrito Federal já foram contemplados, e a expectativa é correr ainda este ano a maratona em Alagoas. O lançamento do Projeto junto as aparições nos pódios das competições de corrida despertaram atenção dos veículos locais de imprensa, e assim surgiram oportunidades de participar em programas de Tv, podcasts, gravar reportagens sobre corrida de rua, e ainda publicações em notas de jornais de destaque na cidade, tais como a Folha de Pernambuco e o Diário de Pernambuco.

Tal alcance midiático fortalece a premissa de estar desenvolvendo um bom trabalho e se tornando cada vez mais uma referência positiva para a sociedade. Isso também é confirmado pelas redes sociais, no qual o perfil “oprofcorre” no instagram conta com mais de 4 mil seguidores que acompanham

o dia a dia, interagem e se motivam com a rotina de exercícios e conteúdos técnicos ali compartilhados.

É comum receber na caixa de mensagens narrativas desse porte: “eu nunca tinha corrido 5km, acompanho o senhor aqui, é um exemplo, comecei a correr e consegui”. Ao recebe-las me engradeço de felicidade e satisfação por estar de alguma forma influenciando positivamente a vida desses indivíduos. Esse é de fato o combustível diário para seguir firme a jornada de acadêmico, treinador e atleta.

Paralelo à vida de atleta recreacional e estudante destes fenômenos que são a corrida de rua e a maratona, tomei a decisão de criar um grupo de corrida, o que logo se tornou uma assessoria esportiva, intitulada Avante Runners. No presente momento conto com cerca de 47 alunos ativos, no qual praticam corrida de rua sob minha supervisão e prescrição. Neste, temos uma relação harmoniosa, e mantemos contato de forma virtual e presencial. Tenho o privilégio em acompanhar a evolução de cada aluno/atleta dentro de seus objetivos e fico feliz em fazer parte desses momentos especiais. No grupo contamos com indivíduos de todas as faixas etárias, inclusive idosos, e de todos os níveis de aptidão física, desde aqueles que se preparam para maratona, à quem estão dando seus primeiros passos no esporte, cada um com sua particularidade e compartilhando juntos as experiências que a corrida pode proporcionar.

Hoje, eu vivo a corrida no meu dia a dia,  
eu respiro esse esporte e sou grato por ajudar  
pessoas a transformarem suas vidas por meio  
desse movimento.

## Introdução

A corrida de rua e, em especial, a maratona, constituem hoje um fenômeno sociocultural que ultrapassa a mera prática esportiva e se insere em um contexto mais amplo de construção de sentidos, emoções e pertencimento. O ato de correr, historicamente associado à sobrevivência humana e à superação de desafios físicos, assumiu, na contemporaneidade, novos significados simbólicos que refletem modos de viver, sentir e socializar. A corrida, antes instintiva, tornou-se uma prática ritualizada, mediada por valores culturais e identitários que articulam corpo, emoção e sociedade (Bale, 2021; Shipway & Jones, 2020).

Do ponto de vista histórico, a maratona emerge como símbolo máximo da resistência humana, tendo como origem a narrativa mitológica de Fidípides, o mensageiro grego que percorreu cerca de 40 quilômetros entre as cidades de Maratona e Atenas para anunciar a vitória sobre os persas. Incorporada aos Jogos Olímpicos modernos desde 1896, a maratona consolidou-se como um ícone de esforço, superação e transcendência. Mais do que uma competição, ela se tornou uma metáfora da vida, marcada por desafios, sofrimento e conquistas pessoais (Andersen & Dohlmann, 2023; Waśkiewicz et al., 2022).

Nas últimas décadas, a corrida de rua tem experimentado um crescimento expressivo, tanto no Brasil quanto em diversos países. Esse fenômeno reflete transformações culturais e sociais ligadas à valorização do corpo, do bem-estar e da busca por experiências significativas. De acordo com Scheerder, Breedveld e Borgers (2021), o número de corredores recreacionais no mundo aumentou de forma exponencial, impulsionado pela democratização do esporte, pela difusão de grupos de corrida e pela visibilidade midiática de eventos como maratonas internacionais. No Brasil, esse movimento também se intensifica, com corridas de rua tornando-se espaços de socialização, pertencimento e expressão individual (Silva et al., 2023; Almeida & Castro, 2022).

Do ponto de vista científico, estudos recentes destacam os múltiplos benefícios associados à prática da corrida de rua e, particularmente, à maratona. Pesquisas apontam melhora significativa da aptidão cardiorrespiratória, redução

de fatores de risco cardiovascular e aprimoramento da saúde mental (Pedisic et al., 2023; Stamatakis et al., 2022). Evidências mostram que corredores de maratona apresentam menor sintomatologia depressiva, maior afetividade positiva e melhor funcionamento psicossocial em comparação a indivíduos sedentários, benefícios que se estendem também ao período pós-prova (Roeh et al., 2020). Além disso, Pereira et al. (2021), em uma revisão sistemática envolvendo mais de 37 mil participantes, evidenciaram que os principais efeitos psicológicos do “running” incluem redução de ansiedade, estresse e sintomas depressivos, associados ao prazer, à autopercepção de competência e ao suporte social.

A dimensão emocional da corrida é um dos aspectos mais complexos e fascinantes desse fenômeno. Estudo de Jaenes e colaboradores. (2021) demonstraram que intervenções cognitivas e motivacionais aplicadas a maratonistas amadores são eficazes na diminuição de estresse e pensamentos negativos durante o processo de preparação. Em paralelo, Holt (2020) e Smith (2022) apontam que a experiência de correr longas distâncias promove um intenso processo de autoconhecimento, em que medo, ansiedade, orgulho, euforia e dor se entrelaçam na construção de uma narrativa de superação. Tais emoções, vivenciadas de forma singular por cada corredor, convergem para um mesmo eixo simbólico: a ressignificação do corpo e da existência.

Além dos benefícios individuais, o fenômeno da corrida de rua é marcado pela forte dimensão coletiva. Grupos e assessorias esportivas constituem verdadeiros espaços de sociabilidade, aprendizagem e suporte mútuo. O ambiente social criado nesses grupos estimula o engajamento, a permanência e o sentimento de pertencimento (Van Dyck et al., 2020; Yang et al., 2022). Albuquerque e colaboradores (2018) identificam que a ambiência formada nesses contextos extrapola o treino físico, configurando-se como uma rede simbólica de apoio emocional, regulação psicológica e celebração coletiva. A cooperação e o vínculo social emergem como elementos centrais na experiência dos corredores, reforçando o papel das emoções e das relações interpessoais na continuidade da prática.

Dessa forma, compreender a maratona, portanto, requer uma abordagem que ultrapasse a esfera fisiológica. Para muitos corredores recreacionais, o desafio de completar 42,195 km não se limita ao desempenho esportivo, mas

representa um marco existencial, um rito de passagem que reconfigura identidades e redefine relações com o corpo e com o outro (Lane et al., 2021; Brunet & Sabiston, 2021). Nessa perspectiva, o percurso da maratona simboliza uma jornada de transformação: cada quilômetro torna-se metáfora da persistência, do enfrentamento de limites e da reconstrução de si mesmo.

No que tange a esfera sociocultural, a corrida de rua constitui um campo fértil para observar os modos contemporâneos de vivenciar o corpo e as emoções. O crescimento das assessorias esportivas, o compartilhamento de experiências nas redes sociais e a mercantilização de eventos de corrida evidenciam que o fenômeno está imerso em lógicas de consumo simbólico, mas também de comunhão e identidade (Wilkins & Fisher, 2022; Hudson & Higham, 2021). O ato de correr assume, assim, dimensões que envolvem prazer, estética, sociabilidade, pertencimento e distinção, articulando elementos individuais e coletivos que refletem o ethos da vida urbana moderna.

É nesse contexto que se insere a presente tese, a qual busca compreender a ambiência criada pelos corredores recreacionais desde a decisão em correr uma maratona até o cruzar da linha de chegada. Tal abordagem propõe um mergulho nas experiências emocionais, nas interações sociais e nos significados simbólicos que compõem a vivência da primeira maratona. Parte-se do pressuposto de que a prática é permeada por dimensões sensíveis e afetivas que constroem sentidos de pertencimento e identidade coletiva.

Dessa maneira, a problematização central que orienta este estudo é: Por que e como corredores recreacionais decidem correr uma maratona e de que forma o ambiente social, os desafios e as emoções vividas nesse processo constroem significados e sentidos para esses sujeitos?

O argumento central da tese sustenta que a maratona transcende a dimensão física do esporte, configurando-se como uma experiência social, emocional e simbólica de superação, pertencimento e construção identitária. Defende-se que, ao correr, o sujeito vivencia uma imersão emocional alimentada pela ambiência coletiva dos grupos de corrida, pelas narrativas de desafio e superação pessoal e pela experiência sensível que envolve o corpo e o ambiente.

Diante do exposto, a tese defendida é: A maratona vivenciada por corredores recreacionais, constitui uma prática sociocultural que mobiliza emoções, significados e laços de pertencimento, configurando uma ambiência própria que vai além da dimensão esportiva e expressa modos de viver, sentir e socializar no contemporâneo.

## **Fundamentação Teórica**

### **1. Origem histórica e significado cultural da corrida de rua e da maratona**

A corrida de rua possui raízes profundas na história da humanidade, vinculadas às necessidades primárias de deslocamento, sobrevivência e comunicação. Desde sociedades antigas, correr esteve associado à caça, à guerra e ao transporte de mensagens, configurando-se como prática corporal funcional e socialmente necessária. Na Grécia Antiga, o corpo em movimento assumia centralidade na formação do cidadão, articulando força física, virtude moral e pertencimento à pólis. Conforme aponta Bento e Vieira (2019), a corporeidade atlética era compreendida como expressão de excelência ética e estética, integrando educação, política e cultura.

Nesse contexto histórico emerge a figura do *hemeródromo*, mensageiro especializado em longas distâncias, cuja representação mais emblemática é a lenda de *Fidípides*, que teria corrido cerca de 40 km de Maratona a Atenas para anunciar a vitória grega sobre os persas. Independentemente de sua exatidão histórica, essa narrativa consolidou-se como mito fundador da maratona moderna, associando a corrida a valores como sacrifício, resistência, dever coletivo e transcendência corporal. O hemeródromo simboliza o corpo que se oferece à exaustão em nome de um sentido maior, elemento que permanece central na compreensão contemporânea da maratona.

Com o advento do esporte moderno, especialmente a partir dos Jogos Olímpicos de 1896, a maratona foi institucionalizada e padronizada, transformando-se em uma das provas mais emblemáticas do atletismo. Contudo, como destaca Bale (2021), essa institucionalização não eliminou seu caráter simbólico; ao contrário, reforçou a maratona como metáfora cultural de resistência, perseverança e superação. A distância de 42,195 km passou a

representar não apenas um desafio físico, mas um marco simbólico na trajetória dos praticantes.

Sob uma perspectiva sociocultural, a corrida de rua contemporânea pode ser compreendida como prática ritualizada. Dialogando com Van Gennepe (2011) e Turner (2013), a maratona apresenta elementos típicos de ritos de passagem: separação (início do treinamento), liminaridade (processo prolongado de preparação) e agregação (conclusão da prova e reconhecimento social). Assim, correr uma maratona constitui um rito moderno, no qual o sujeito negocia limites corporais e simbólicos para produzir novos sentidos sobre si e sobre sua inserção social.

## **2. Benefícios físicos, psíquicos e sociais da prática da corrida de rua**

Os benefícios físicos da corrida de rua são amplamente reconhecidos na literatura científica. A prática regular contribui para a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, da eficiência metabólica e da saúde musculoesquelética, além de atuar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A corrida recreacional está associada à redução da mortalidade e ao aumento da expectativa de vida, mesmo quando praticada em volumes moderados (Pedisic et al., 2023).

No campo psicológico, tem sido relacionada à melhora do humor, à redução de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, bem como ao aumento do bem-estar subjetivo. Esses efeitos estão associados tanto a mecanismos neurobiológicos quanto a processos simbólicos e experienciados. De acordo com Rosenbaum e colaboradores (2020), a atividade física atua como estratégia eficaz de manejo da saúde mental, especialmente em contextos urbanos marcados por sobrecarga emocional e pressões cotidianas.

Sob uma perspectiva fenomenológica, autores como Merleau-Ponty (2018) permitem compreender esses benefícios para além de explicações biomédicas. O corpo que corre é um *corpo vivido*, que sente, percebe e atribui significado ao movimento. A experiência da corrida reorganiza a relação do sujeito com o espaço, o tempo e consigo mesmo, produzindo sensações de presença, agência e continuidade existencial. Assim, os benefícios psíquicos da

corrida não se limitam à redução de sintomas, mas envolvem processos de sentido e autoexperiência.

Do ponto de vista social, a corrida de rua favorece a construção de vínculos, redes de apoio e senso de pertencimento. A participação em grupos e eventos coletivos amplia o capital social dos praticantes, fortalecendo relações de cooperação e reconhecimento. Conforme argumenta Bourdieu (2007), práticas corporais compartilhadas produzem disposições duráveis (habitus) que estruturam modos de agir, sentir e perceber, reforçando a inserção social do indivíduo em determinados campos culturais.

### **3. Motivações intrínsecas e extrínsecas da corrida de rua**

As motivações para a prática da corrida de rua são multifacetadas e dinâmicas. Motivações intrínsecas, como prazer, desafio pessoal, autonomia e sensação de competência, são frequentemente apontadas como centrais para a adesão e manutenção da prática. A Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2020) sustenta que atividades que satisfazem necessidades psicológicas básicas tendem a ser mantidas de forma mais consistente e significativa.

Entretanto, motivações extrínsecas também exercem papel relevante, especialmente em contextos de preparação para provas como a maratona. Reconhecimento social, pertencimento a grupos, metas de desempenho e validação simbólica da identidade de corredor funcionam como importantes dispositivos motivacionais. A participação em eventos e a visibilidade social da prática reforçam o engajamento, mesmo entre corredores recreacionais (Waśkiewicz et al., 2022).

Sob uma leitura sociológica, essas motivações podem ser compreendidas à luz do conceito de *capital simbólico* (Bourdieu, 2007). Completar uma maratona confere prestígio, distinção e reconhecimento, elementos que ultrapassam o campo esportivo e se estendem às esferas profissional, familiar e social. O título de “maratonista” opera como marcador identitário, carregado de valor simbólico.

Assim, as motivações na corrida de rua não se organizam de forma dicotômica entre intrínsecas e extrínsecas, mas se articulam em um continuum. A experiência do corredor emerge da interação entre desejos pessoais,

expectativas sociais e narrativas culturais de superação, configurando a corrida como projeto de vida e prática identitária.

#### **4. Ambiência e sociabilidade criada na corrida de rua**

A noção de ambiência refere-se ao conjunto de condições simbólicas, afetivas e relacionais que emergem da interação entre sujeitos, espaços e práticas. Na corrida de rua, a ambiência ultrapassa aspectos físicos como percurso ou clima, incorporando experiências sensoriais, emocionais e sociais que moldam a vivência do corredor. Conforme Ingold (2015), os ambientes não são dados, mas produzidos nas relações entre corpos em movimento e o mundo.

Neste sentido, grupos de corrida e assessorias esportivas desempenham papel central na construção dessa ambiência. Esses coletivos funcionam como espaços de socialização, aprendizado e suporte emocional, nos quais o esforço é compartilhado e a dor é legitimada. A presença do outro — colegas, treinadores, torcida — atua como mediadora da experiência, fortalecendo vínculos e regulando emoções (Malchrowicz-Moško et al., 2020).

Sob a perspectiva de Elias e Dunning (1992), o esporte pode ser compreendido como espaço de excitação controlada, no qual emoções intensas são vividas dentro de limites socialmente aceitáveis. A corrida de rua, especialmente em grupo, cria contextos nos quais a tensão do esforço é equilibrada pelo suporte coletivo, produzindo experiências emocionalmente intensas e socialmente integradas.

Assim, a sociabilidade criada na corrida de rua transforma a prática em experiência intersubjetiva. A ambiência construída sustenta narrativas de cooperação, pertencimento e identidade compartilhada, fundamentais para a permanência dos corredores e para a atribuição de sentidos duradouros à prática.

#### **5. Emoções, sentimentos e sensações na corrida de rua e na maratona**

A corrida de rua mobiliza um repertório emocional amplo, que inclui prazer, ansiedade, medo, orgulho, frustração e euforia. Essas emoções variam conforme o contexto, o nível de envolvimento e os objetivos do corredor, configurando uma experiência emocional dinâmica. Estudos indicam que

corredores desenvolvem maior consciência emocional e capacidade de autorregulação ao longo da prática (Gómez-Espejo, Ruiz-Juan & Zarauz, 2020).

Na maratona, essas emoções se intensificam de forma singular. O longo período de preparação e o enfrentamento de limites físicos e mentais expõem o corredor a experiências-limite, nas quais dor, fadiga e dúvida coexistem com esperança e determinação. Fenômenos como o “muro” simbolizam esse confronto com o corpo, tornando a prova um espaço privilegiado de autoconhecimento (Rogatzki, Baker & Clothier, 2021).

Sob uma perspectiva antropológica, Le Breton (2019) compreende o sofrimento corporal como experiência de sentido. A dor, longe de ser apenas um obstáculo, pode ser ressignificada como prova de autenticidade, investimento moral e transformação pessoal. Na maratona, o sofrimento corporal é narrado, compartilhado e legitimado socialmente, integrando a construção identitária do corredor.

Além disso, as emoções vividas na maratona são socialmente reguladas. Conforme Hochschild (2012), as emoções são aprendidas e performadas em contextos sociais específicos. No ambiente da corrida, há expectativas implícitas sobre como sentir, expressar e controlar emoções, configurando uma verdadeira pedagogia emocional. Assim, a maratona emerge como experiência emocional coletiva, na qual corpo, ambiência e sociabilidade se entrelaçam na produção de sentidos.

## **Objetivo Geral**

Compreender a ambiência criada pelos corredores recreacionais desde a decisão em correr uma maratona até o cruzar da linha de chegada, a fim de mergulhar no universo dos significados a partir da leitura das emoções vividas e experimentadas pelos maratonistas.

## **Objetivos Específicos**

1. Identificar os motivos que levam tais corredores a buscarem correr uma maratona;
2. Apresentar e discutir os desafios e as estratégias de enfrentamento adotadas pelos corredores para a realização de sua primeira maratona;

3. Descrever e compreender as percepções das emoções experienciadas pelos corredores de rua em sua primeira maratona;
4. Observar e descrever a ambiência criada pelos corredores desde o treinamento até a realização da prova.

## **Métodos**

### **Delineamento do Estudo**

Trata-se de uma pesquisa interpretativa descritiva de campo com abordagem qualitativa (BANKS, 2009; MINAYO, 2007). De acordo com Minayo (2015) esta abordagem aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas. Implica em conceber o pesquisador como o principal instrumento de investigação (BANKS, 2009).

### **Atores sociais da Pesquisa**

Os participantes são praticantes de corrida de rua, de ambos os gêneros, residentes na cidade do Recife-PE. O pesquisador se utilizou do método “snowball sampling”, também conhecido como bola de neve. Inicialmente dois corredores, maratonistas, os quais são identificados como TH e JC foram contactados e apresentados ao estudo, assumindo a posição de sementes deste método, a fim de divulgar entre os pares e possíveis participantes. Este é amplamente utilizado em pesquisas de campo e estudos qualitativos, e consiste em identificar e recrutar participantes para a pesquisa, de modo que esses possam indicar outros que se encaixem nos critérios da investigação e assim o processo siga adiante (WHYTE, 1943). Também se fez uso do método de saturação das falas, o qual permite a interrupção das coletas das informações quando os discursos começam a tornar-se repetitivos (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008). O número final foi de 42 corredores.

### **Crítérios de Inclusão e Exclusão**

O público incluso no estudo foi composto por praticantes de corrida de rua com mais de 6 meses de prática regular (será considerado prática regular o mínimo de 2x de corrida na semana), de ambos os gêneros, com idades entre

18 e 60 anos, que residem na cidade do Recife-PE e estivessem treinando em preparação à correr sua primeira prova de maratona.

Entretanto, se considerou como perda para o estudo os corredores que não completaram em sua totalidade o preenchimento do questionário e/ou a entrevista, ou até mesmo aqueles que em meio ao processo da pesquisa decidiram por quaisquer motivos se ausentarem.

### **Instrumento e Técnica para Coleta das Informações**

Foram utilizados como instrumentos de coleta das informações: *Questionário de Variáveis Sociais e Demográficas*, *Roteiro de Entrevista Semiestruturada*, *Roteiro de Observação não-participante com preenchimento de Diário de Campo*.

O *Questionário das Variáveis Sociais e Demográficas* foi utilizado com o objetivo de revelar os dados referentes ao perfil sociodemográfico dos participantes do estudo, permitindo assim uma caracterização mais detalhada desses sujeitos. São autoaplicáveis, e puderam ser preenchidos junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no momento da abordagem da equipe de pesquisadores nos locais de treinos ou provas de maratona. Os pesquisadores estiveram presentes à sanar quaisquer dúvidas.

O roteiro de *Entrevista Semiestruturada* foi elaborado pelo pesquisador com temas centrais abordando a corrida de rua, os desafios em praticar corrida, o processo do treinamento, a decisão em correr uma maratona, as emoções vivenciadas na prova realizada dentre outros que emergirem na aplicação do instrumento. Recorre-se a este tipo de entrevista visando uma reconstrução das subjetividades inerentes aos entrevistados, haja vista que eles possuam conhecimentos apurados sobre o tema conversado (FLICK, 2009). Ainda nesta direção, é um instrumento que permite o pesquisador acrescentar questões no decorrer da entrevista caso ache necessário. Foram utilizados dois equipamentos com gravador de voz.

A *Observação* com utilização do diário de campo é bastante presente em pesquisas qualitativas. De acordo com Marconi e Lakatos (2006) é uma técnica que possibilita o pesquisador manter contato mais direto com a realidade dos indivíduos inseridos na prática. Os registros do diário de campo das

atividades/informações foram realizados por um diário de campo (caderno de anotações), de responsabilidade do pesquisador, onde foram descritos detalhes do ambiente, da relação dos sujeitos com a prática, da atmosfera criada nos espaços e do fenômeno como um todo. As anotações foram realizadas nos momentos (antes, durante e depois) dos treinos e das provas de maratona.

### **Coleta das Informações**

Os corredores foram abordados nos locais de treinos, os quais compreendem ruas, parques, praças e avenidas. Foram sensibilizados quanto à importância da pesquisa para o universo da corrida de rua e maratona, assim como informados do caráter voluntário de participação na investigação e os que se disponibilizaram em participar preencheram inicialmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) juntamente ao questionário das variáveis sociais e demográficas.

O pesquisador iniciou a observação e registros em seu diário de campo desde a chegada dos sujeitos ao local da prática, estando atento à anotação dos mínimos detalhes por eles apresentados nos momentos que a antecedem, assim como durante e após os treinos e provas.

As entrevistas foram dispostas em formato semiestruturado, com utilização de dois aparelhos gravadores de voz, possibilitando assim o corredor narrar as experiências vivenciadas nos momentos pré estabelecidos, e permitindo que o pesquisador insira questões à buscar mais informações que entenda como importantes para a investigação. Algumas entrevistas foram realizadas nos espaços de práticas, tais como parques e academias de ginástica, contudo pensando na logística e disponibilidade dos indivíduos, outras foram agendadas em melhores horários em decorrência às atribuições laborais e sociais dos participantes. As coletas das informações foram iniciadas apenas após o aceite e aprovação do projeto no Comitê de Ética.

### **Técnica de análise das informações**

As variáveis relacionadas ao perfil sociodemográfico foram apresentadas de forma descritiva, por meio da distribuição de frequências absolutas e relativas, realizadas por meio do programa *Excel*.

As informações do diário de campo oriundo das observações foram digitalizados, sendo expostos como resultados descritivos, criando uma relação com a narrativa dos corredores.

As falas narradas provenientes das entrevistas foram transcritas e analisadas a luz da Análise de Conteúdo de Bardin (2016), do tipo categorização por frequência de palavras. Tal abordagem possibilita a interpretação sistemática das comunicações, ultrapassando o nível descritivo das falas para alcançar os sentidos implícitos e os significados simbólicos presentes nos discursos dos corredores.

O processo de análise seguiu as três etapas propostas pela autora. A primeira, denominada pré-análise, consistiu na leitura detalhada das transcrições das entrevistas, com o objetivo de familiarização com o material e constituição do corpus de análise. Nesta fase, foram destacados os trechos que expressavam percepções, emoções e experiências relacionadas à história dos corredores, à preparação, à socialização, à ambiência criada nos espaços de prática e à vivência da maratona.

Na segunda etapa, denominada exploração do material, procedeu-se à codificação e categorização dos conteúdos. As falas foram fragmentadas em unidades de registro e agrupadas em núcleos de sentido, a partir de temas recorrentes e convergentes. Essa etapa permitiu identificar padrões de significação, como as histórias de vida dos corredores, as formas de socialização nos grupos de corrida, a construção das ambiências durante os treinos e provas, e os sentidos emocionais atribuídos à experiência da maratona.

Por fim, na etapa de tratamento dos resultados e interpretação, as categorias temáticas foram analisadas à luz do referencial teórico que orienta esta pesquisa, permitindo compreender como os corredores constroem e compartilham sentidos, emoções e vínculos sociais no contexto da corrida de rua e maratona. Essa etapa interpretativa buscou, portanto, revelar os modos pelos quais a prática da maratona se configura como uma experiência sociocultural e simbólica, marcada pela produção de ambiências coletivas e emocionais.

As categorias foram apresentadas em forma de diagramas, sendo elaborado com ajuda do Programa *Go-Diagram* versão 5.2. Além disso, as falas

também foram usadas como suporte nas discussões, sendo expostas nos resultados em tabelas descritivas.

### **Aspectos Éticos**

O presente estudo foi enviado para análise do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos do Centro Universitário Estácio do Recife – Unidade Abdias de Carvalho. Os participantes da pesquisa não tiveram seus nomes divulgados em nenhum momento do texto, sendo identificados pelo termo “corredor” e o número que adotou diante da coleta na pesquisa, tal qual exemplo: “corredor 1”. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e foram informados da participação de forma voluntária.

Durante a investigação foi se mantido o anonimato das informações dos participantes, estando os pesquisadores atentos a manter os dados obtidos nas coletas das informações sob sigilo de pesquisa. Vale salientar que todas informações coletadas apenas podem ser acessadas pela equipe de pesquisadores responsáveis pelo estudo e registrados como membros da pesquisa. Assim como quaisquer participantes também registrados, e que tiverem o interesse em visitar as informações.

O trabalho foi aceito e aprovado pelo respectivo Comitê de Ética em Pesquisa sob o registro do CAAE: 75778023.8.0000.5640.

### **Resultados**

A dinâmica de apresentação dos resultados segue o modelo escandinavo, o qual consiste na disposição dos achados em formato de artigos científicos. Este é um modelo de apresentação validado cientificamente e sugerido pelo Programa de Pós Graduação em Educação Física da UPE/UFPB, programa no qual este tese se enquadra.

Sendo assim, a partir dos achados desse estudo, pôde se obter 4 produtos científicos, os quais seguem uma ordem numérica de 1 a 4, e dessa maneira foram intitulados:

Artigo 1 – Por que corredores recreacionais decidem correr uma prova de maratona? (artigo no qual será submetido à Revista Pensar a Prática – UFG – Qualis B1)

Artigo 2 - O corredor e a maratona : os desafios enfrentados e as estratégias de enfrentamento (artigo no qual será submetido à Revista Brasileira Ciência e Movimento – RBCM – Qualis B2.

Artigo 3 - Do medo à euforia: um mergulho na experiência emocional de maratonistas (artigo no qual será submetido à Revista Movimento – UFRGS – Qualis A2.

Artigo 4 - Ambiência e socialização na corrida de rua: um estudo com corredores em preparação para sua primeira maratona (artigo no qual será submetido à Revista Brasileira de Ciências do Esporte – RBCE – Qualis A1.

A seleção dos periódicos para publicação dos respectivos artigos se deu na perspectiva de aproximação da temática abordada com o scoop das revistas.

## **Resultados**

### **Artigo 1.**

#### **POR QUE CORREDORES RECREACIONAIS DEDICEM CORRER UMA PROVA DE MARATONA ?**

#### **Resumo**

O estudo teve como objetivo identificar os motivos que levam corredores amadores a buscarem a experiência de correr uma maratona. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e interpretativo, realizada com 42 praticantes de corrida de rua da cidade do Recife-PE. Os dados foram coletados por meio de questionário sociodemográfico e entrevistas semiestruturadas, e analisados segundo a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). Os resultados revelam que a decisão de participar de uma maratona é influenciada por múltiplas dimensões — psicológicas, sociais, culturais e simbólicas. Entre as principais motivações destacam-se a superação pessoal, o desafio progressivo, a influência social de grupos e assessorias esportivas, a afinidade com o esporte, a busca por status e reconhecimento, e o interesse em vivências de turismo esportivo. As narrativas evidenciam que a maratona transcende o desempenho físico, constituindo um rito contemporâneo de

passagem e afirmação identitária. Conclui-se que a prática da maratona representa uma experiência complexa de autotransformação, pertencimento e ressignificação das trajetórias pessoais, sustentada por redes sociais e afetivas que fortalecem o engajamento dos corredores amadores.

**Palavras-chave:** Corrida de rua; Maratona; Motivação; Identidade; Corredores.

## **Introdução**

A corrida de rua é considerada um dos esportes mais antigos e acessíveis da contemporaneidade, com raízes históricas que remontam às primeiras competições gregas. Embora as corridas tenham sido formalizadas como modalidade olímpica na Grécia Antiga, a prática da corrida como atividade física popular se consolidou especialmente a partir do século XX, acompanhando transformações sociais, urbanísticas e culturais (Andersen & Dohlmann, 2023). Na atualidade, a corrida de rua destaca-se como um fenômeno global, reunindo milhões de praticantes de diferentes faixas etárias, perfis socioeconômicos e níveis de desempenho (Scheerder et al., 2021).

A expansão da corrida de rua está relacionada a múltiplas motivações e benefícios. A prática regular está associada à redução de fatores de risco cardiovasculares, melhoria da aptidão cardiorrespiratória, controle de peso corporal, além de impactos positivos no bem-estar mental e na qualidade de vida (Oja et al., 2019; Stamatakis et al., 2022). Estudo longitudinal desenvolvido por Pedisic e colaboradores. (2023) confirmou que corredores recreativos apresentam menor incidência de doenças crônicas, além de relatar níveis mais elevados de satisfação pessoal.

Neste sentido, além da dimensão individual, a corrida de rua cumpre papel relevante na esfera social. A prática em grupo, a participação em eventos e a integração em comunidades de corredores são apontadas como fatores que potencializam a adesão e o engajamento, funcionando como redes de apoio, troca de experiências e pertencimento social (Albuquerque, 2018; Van Dyck et al., 2020; Shipway et al., 2021). Essa ambiência coletiva influencia diretamente a motivação e a permanência na modalidade, sobretudo entre corredores amadores e iniciantes.

É dentro desse universo, que destacamos a maratona — uma das provas mais emblemáticas do atletismo, carregada de valor simbólico. Sua origem está vinculada ao lendário feito de Fidípides, que teria percorrido cerca de 40 quilômetros entre Maratona e Atenas para anunciar a vitória sobre os persas. Incorporada aos Jogos Olímpicos modernos desde 1896, a maratona transformou-se em um marco de resistência, superação e conquista pessoal (Bale, 2021). A distância oficial de 42,195 km, estabelecida em 1908, consolidou-se como desafio máximo para muitos corredores de rua, independentemente do nível de rendimento (Krouwel et al., 2019).

Nesta perspectiva, é possível elucidar que o desejo de completar uma maratona ultrapassa motivações estritamente esportivas. Aspectos psicológicos como superação dos limites pessoais e busca por reconhecimento figuram entre os principais impulsionadores (Lane et al., 2021). Simultaneamente, fatores externos como incentivo de grupos de corrida, cultura de performance e narrativas midiáticas também contribuem para a construção desse desejo (Shipway & Holloway, 2020).

Ainda nessa direção, Waśkiewicz e colaboradores (2022) destacam que a decisão de correr uma maratona não pode ser dissociada da história de vida dos indivíduos. Experiências prévias com esportes, episódios de mudança de estilo de vida, superação de doenças e questões de ordem emocional frequentemente aparecem como marcos determinantes nessa escolha. Assim, há um entrelaçamento entre a história mítica da maratona e as histórias pessoais de cada corredor, configurando uma narrativa coletiva de superação, pertencimento e identidade (Andersen & Dohmann, 2023).

Pesquisas qualitativas recentes reforçam essa perspectiva. De acordo com Holt e colaboradores (2020), que analisaram narrativas de maratonistas amadores, identificaram que muitos associam o desafio a momentos-chave de transformação pessoal. Da mesma forma, Smith e colaboradores (2022) destacam que a maratona se tornou, para muitos, uma metáfora de vida, conectando conquistas esportivas a trajetórias de enfrentamento, disciplina e ressignificação de experiências.

Portanto, compreender o contexto social de cada corredor e como este pode interferir na decisão de correr uma maratona é essencial para aprofundar o entendimento sobre os significados atribuídos a essa prática, tanto do ponto

de vista individual quanto coletivo. Diante disso, este estudo tem como objetivo identificar os motivos que levam tais corredores a buscarem correr uma maratona.

## **Métodos**

### **Delineamento do Estudo**

Trata-se de uma pesquisa interpretativa descritiva de campo com abordagem qualitativa (BANKS, 2009; MINAYO, 2007). De acordo com Minayo (2015) esta abordagem aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas. Implica em conceber o pesquisador como o principal instrumento de investigação (BANKS, 2009).

### **Atores Sociais**

Os participantes são praticantes de corrida de rua, de ambos os gêneros, residentes na cidade do Recife-PE. O pesquisador se utilizou do método “snowball sampling”, também conhecido como bola de neve. Este é amplamente utilizado em pesquisas de campo e estudos qualitativos, e consiste em identificar e recrutar participantes para a pesquisa, de modo que esses possam indicar outros que se encaixem nos critérios da investigação e assim o processo siga adiante (WHYTE, 1943). Também se fez uso do método de saturação das falas, o qual permite a interrupção das coletas das informações quando os discursos começam a tornar-se repetitivos (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008). A saturação foi realizada no segmento das narrativas, estando focado diretamente na repetição da falas dos corredores, e dos contextos explorados diante das perguntas elencadas pelos pesquisadores. Não houve saturação por gênero, nem por idade dos atores participantes. Após esta etapa, o número final foi de 42 corredores.

### **Crítérios de Inclusão e Exclusão**

O público incluso no estudo foi composto por praticantes de corrida de rua com mais de 6 meses de prática regular (foi considerado prática regular o mínimo de 2x de corrida na semana), de ambos os gêneros, com idades entre 18 e 60

anos, que residam na cidade do Recife-PE e estejam treinando em preparação à correr sua primeira prova de maratona.

Entretanto, foi considerado perda para o estudo, os corredores que não completaram em sua totalidade o preenchimento dos instrumentos da entrevista e questionários.

### **Instrumento e Técnica para Coleta das Informações**

Foram utilizados como instrumentos de coleta das informações: *Questionário de Variáveis Sociais e Demográficas*, *Roteiro de Entrevista Semiestruturada*.

O *Questionário das Variáveis Sociais e Demográficas* foi utilizado com o objetivo de revelar os dados referentes ao perfil sociodemográfico dos participantes do estudo, permitindo assim uma caracterização mais detalhada desses sujeitos. São autoaplicáveis, e preenchidos junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no momento da abordagem da equipe de pesquisadores nos locais de treinos ou provas de maratona. Os pesquisadores estiveram presentes à sanar quaisquer dúvidas.

O roteiro de *Entrevista Semiestruturada* foi elaborado pelo pesquisador com temas centrais abordando a corrida de rua, a história de vida dos corredores, o processo do treinamento, a decisão em correr uma maratona, dentre outros que emergirem na aplicação do instrumento. Recorre-se a este tipo de entrevista visando uma reconstrução das subjetividades inerentes aos entrevistados, haja vista que eles possuam conhecimentos apurados sobre o tema conversado (FLICK, 2009). Ainda nesta direção, é um instrumento que permite o pesquisador acrescentar questões no decorrer da entrevista caso ache necessário. Foram utilizados dois equipamentos com gravador de voz.

### **Coleta das Informações**

Os corredores foram abordados nos locais de treinos e eventos de corrida. Foram sensibilizados quanto à importância da pesquisa para o universo da corrida de rua e maratona. Todos foram informados do caráter voluntário de participação na investigação.

As entrevistas foram dispostas em formato semiestruturado, com utilização de dois aparelhos gravadores de voz, possibilitando assim o corredor

narrar as experiências vivenciadas nos momentos pré estabelecidos, e permitindo que o pesquisador insira questões à buscar mais informações que entenda como importantes para a investigação. Avaliando a logística de aplicação da entrevista, e disponibilidade dos corredores, foram agendadas e assim cumpridas. As coletas das informações foram iniciadas apenas após a aprovação do projeto no Comitê de Ética.

### **Técnica de análise das informações**

As variáveis relacionadas ao perfil sociodemográfico foram apresentadas por meio da distribuição de frequências absolutas e relativas, realizadas por meio do programa *Excel*.

As falas narradas provenientes das entrevistas foram transcritas e analisadas a luz da Análise de Conteúdo de Bardin (2011), do tipo categorização por frequência de palavras. As categorias foram apresentadas em forma de diagramas, sendo elaborado com ajuda do Programa *Go-Diagram* versão 5.2. Além disso, as narrativas em destaque foram expostas de forma descritiva em formato de tabela.

### **Aspectos Éticos**

O presente estudo foi aceito e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos do Centro Universitário Estácio do Recife – Unidade Abdias de Carvalho sob o registro do CAAE: 75778023.8.0000.5640. Os participantes da pesquisa não tiveram seus nomes divulgados em nenhum momento do texto, sendo identificados pelo termo “corredor” e o número que adotou diante da coleta na pesquisa, tal qual exemplo: “corredor: 1”. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e foram informados da participação de forma voluntária.

### **Resultados e discussão**

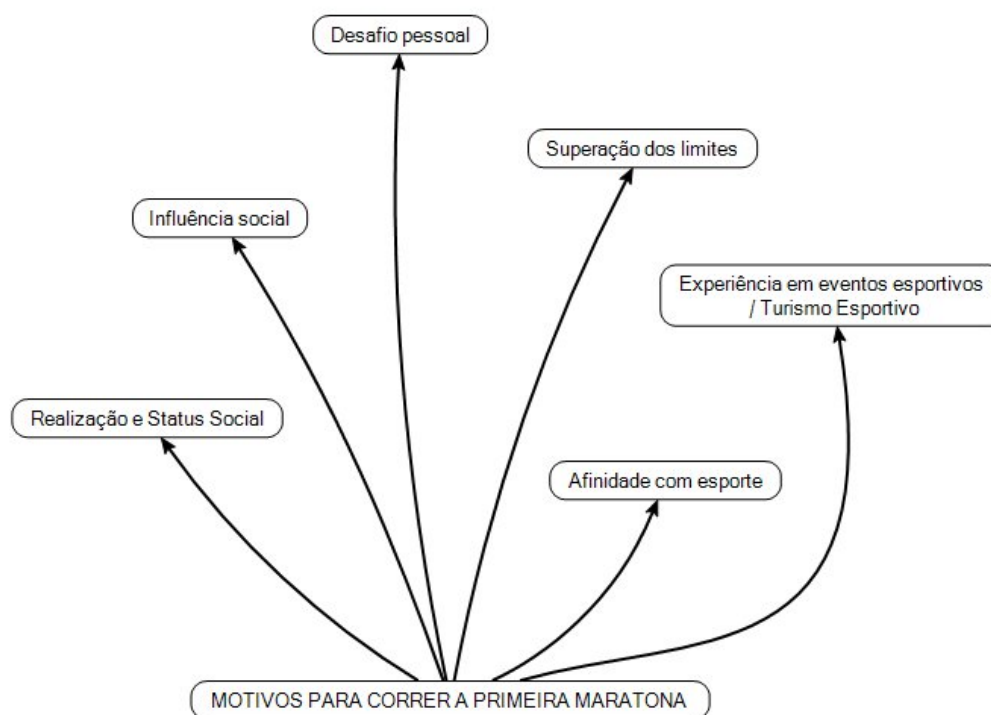
Dentre esse universo investigado, 66% foram homens, enquanto 34% mulheres, com média de idade de  $40,9 \pm 8,3$  anos, e  $8 \pm 5,8$  para o tempo de prática da corrida de rua. Todos os participantes relataram fazer parte de um grupo de corrida ou assessoria esportiva com média de 4,7 anos de prática. Com relação

ao nível de escolaridade, 100% dos sujeitos têm Ensino Superior completo, e destes 31,5%, pós-graduações. Todos relataram ter vínculo empregatício, apresentando uma média de R\$ 17.714,00 em relação à renda mensal. Além disso, 69,5% são casados, 18% declararam união estável, 9,5% solteiros, e 3% separados.

Os resultados observados parecem ser fortemente influenciados por fatores socioeconômicos, educacionais e pelo momento do ciclo de vida dos participantes. A predominância de corredores com elevado nível de escolaridade e renda sugere que a participação em maratonas está associada a grupos sociais que dispõem de maior capital econômico e cultural, condição que favorece o acesso a informações qualificadas, acompanhamento profissional e participação em eventos esportivos de maior complexidade logística e simbólica (SCHEERDER et al., 2021; MALCHROWICZ-MOŚKO; POCZTA, 2020). Além disso, a média de idade em torno da quarta década de vida indica que a decisão de correr a primeira maratona tende a ocorrer em um momento marcado por maior estabilidade profissional e afetiva, no qual o desafio esportivo assume significados relacionados à realização pessoal, à ressignificação de limites e à construção de novos projetos identitários (HOLT et al., 2020; WAŚKIEWICZ et al., 2022).

Outro fator central diz respeito à inserção social e esportiva dos participantes, evidenciada pela vinculação universal a grupos de corrida ou assessorias esportivas e pelo longo tempo de prática da modalidade. Estudos indicam que ambientes coletivos de treinamento exercem papel decisivo na adesão, na manutenção do engajamento e na emergência de objetivos mais desafiadores, como a maratona, ao promoverem suporte social, influência normativa e compartilhamento de experiências (BRUNET; SABISTON, 2021; ANDERSEN; DOHLMANN, 2023). Nesse sentido, motivações como desafio, superação, influência social e busca pela experiência em eventos esportivos emergem da interação entre trajetórias individuais e ambiências socialmente construídas, nas quais a maratona se configura como um marco simbólico que transcende o desempenho físico e reforça sentimentos de pertencimento, identidade e realização (SCHEERDER et al., 2021).

O diagrama 1 exposto a seguir têm como suporte metodológico a análise de conteúdo desenvolvida à luz das respostas dadas aos questionamentos: “Quais as motivações para correr uma maratona?”



**Diagrama 1.** Motivos para correr a primeira maratona.

**Fonte dos dados.** Narrativas dos corredores.

Os resultados do presente estudo evidenciam que a decisão de corredores amadores em desafiar-se na maratona emerge de um conjunto complexo de fatores, entrelaçando dimensões psicológicas, sociais, culturais e simbólicas que se alinham com tendências globais do fenômeno da corrida de rua. Ao analisar as narrativas, nota-se que o significado atribuído à maratona transcende a lógica estritamente esportiva, configurando-se como um marcador de identidade e pertencimento contemporâneo, conforme apontam Scheerder et al. (2019) e Hudson & Higham (2021).

A superação pessoal, destacada na fala do [corredor 31] “*Correr uma maratona pra mim é provar que sou capaz de ir além do que eu mesmo acredito*”, reafirma a relevância do enfrentamento de limites autoimpostos como motor central de engajamento. Neste sentido, Knechtle e colaboradores (2020),

Waśkiewicz e colaboradores (2022) demonstraram que, entre corredores recreativos, o desejo de confrontar o desconforto físico e mental confere à maratona um status de “rito de passagem”, um teste de resiliência que amplia a autoconfiança. Estudo de Buman e colaboradores (2020) complementam, ao mostrar que o processo de treino, muitas vezes de longa duração, mobiliza competências de autogestão emocional, disciplina e capacidade de lidar com frustrações, habilidades transferíveis a outros domínios da vida. Esse aspecto é reforçado em estudos qualitativos de Fittipaldi-Wert (2021), ao indicar que a narrativa de superação legitima socialmente o sacrifício envolvido na preparação.

Associada a esse elemento, a dimensão do desafio surge como motivação intrínseca e progressiva. Como indicam a fala do [corredor 05]: *“Quando completei 10 km, depois 21 km, percebi que só faltava encarar o maior desafio: os 42 km”*, a progressão de distâncias funciona como estrutura de conquista gradual (Nikolaidis et al., 2020). Em análise recente, Bellisle e colaboradores (2023) enfatizam que o percurso até a maratona é frequentemente planejado como projeto de vida, com etapas intermediárias que validam o progresso e mantêm alta a motivação. Esse fenômeno dialoga com o conceito de *autodeterminação*, descrito por Brunet & Sabiston (2021), no qual o indivíduo constrói um sentido de competência ao avançar em desafios autoimpostos.

A afinidade com o esporte, por sua vez, revela o entrelaçamento da corrida à rotina cotidiana, destacada na fala do [corredor 12]: *“Sempre gostei de correr, é meu momento de liberdade”*. Scheerder e colaboradores (2019) evidenciam que a consolidação da prática de corrida como hábito está vinculada a fatores como prazer, sensação de autonomia e benefícios psicossociais. De acordo com McKelvey e colaboradores (2022), a incorporação da identidade de corredor impacta escolhas diárias, do lazer à organização da rotina, o que explica por que, para muitos, a maratona se torna uma extensão natural do estilo de vida ativo.

No tocante à realização e status social, a fala do [corredor 32]: *“Quando digo que sou maratonista, as pessoas me olham diferente, é um orgulho que carrego”* ilustram a dimensão simbólica que a distância de 42 km representa. Wilkins & Fisher (2022) analisam como o capital simbólico do maratonista opera

como marca de distinção dentro de comunidades de corredores, legitima esforço e disciplina, e confere prestígio social, sobretudo em culturas urbanas onde o autocuidado e a performance física são valorizados. Garcia-Pinillos e colaboradores (2021) acrescentam que o compartilhamento de medalhas, tempos e fotos em redes sociais amplifica esse capital, expandindo a visibilidade da conquista.

A influência social desempenha papel decisivo na jornada rumo à maratona, sobretudo para corredores amadores iniciantes. A fala do [corredor 18] como *“Minha assessoria organiza tudo, desde o treino até o dia da prova, me sinto motivado”* apontam para o suporte estrutural e afetivo proporcionado por grupos de corrida, assessorias e comunidades virtuais. Krouse e colaboradores (2020), Zinner e colaboradores (2021) evidenciam que o suporte coletivo amplia a adesão, cria accountability (compromisso público) e fomenta vínculos que atuam como catalisadores motivacionais.

Por fim, a maratona como experiência de evento e turismo esportivo demonstra como o fenômeno ultrapassa o ato físico de correr. A fala do [corredor 23] *“Cada maratona que corro é uma história em um lugar novo, isso me motiva”* conecta-se ao conceito de *event tourism*, explorado por Shipway & Jones (2020), Lamont e colaboradores (2022). De acordo com Hudson & Higham (2021) ressaltam que corredores planejam deslocamentos para maratonas internacionais como forma de conjugar realização pessoal, turismo e experiências culturais, tornando o evento um produto de consumo simbólico, da mesma forma que Buning & Gibson (2020) ampliam essa discussão ao tratar a maratona como elemento de portfólio de eventos que mobiliza economia local, marketing de destinos e construção de memórias duradouras.

Assim, os achados deste estudo reiteram a compreensão de que a motivação para correr uma maratona não se limita a metas de condicionamento físico. Trata-se de uma prática social e cultural que articula significados identitários, vínculos coletivos e narrativas de pertencimento, criando uma ambiência única que sustenta o engajamento de corredores amadores em desafios de longa distância. Diante disso, estratégias de promoção da corrida podem beneficiar-se de ações que valorizem o suporte social, a experiência coletiva e a visibilidade simbólica, potencializando o impacto positivo da prática sobre o bem-estar individual e coletivo.

## Conclusão

Os resultados deste estudo reforçam que a decisão de corredores amadores em enfrentar o desafio da maratona não se limita à dimensão física do desempenho esportivo, mas se entrelaça profundamente com histórias de vida, experiências subjetivas e significados simbólicos. As narrativas revelam que motivações como superação pessoal, busca por novos desafios, influência de redes de apoio, afinidade com o esporte, desejo de status social e interesse em experiências de evento/turismo esportivo configuram um mosaico de razões que transcendem o ato de correr.

A maratona emerge, assim, como rito contemporâneo de passagem e afirmação identitária, mobilizando valores como disciplina, resiliência e pertencimento coletivo. Tal constatação destaca a importância dos grupos de corrida, assessorias esportivas e comunidades virtuais na sustentação emocional, técnica e social dos corredores, funcionando como dispositivos de engajamento e permanência na prática.

Do ponto de vista prático, estes achados indicam que políticas de promoção da corrida de rua e da maratona devem considerar, para além de aspectos estruturais e logísticos, o fortalecimento de ambientes coletivos, de narrativas de pertencimento e de espaços de visibilidade para conquistas pessoais e coletivas. Além disso, futuras pesquisas podem aprofundar a relação entre as histórias de vida dos corredores e as transformações identitárias promovidas pela experiência da maratona, ampliando o entendimento de como esse fenômeno esportivo reflete e dá um novo significado às trajetórias individuais e coletivas.

## Referências

- ANDERSEN, J. J.; DOHLMANN, T. Running together: social relations, identity and meaning in recreational running communities. *Leisure Studies*, v. 42, n. 1, p. 1–15, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2151874>.
- ANDERSEN, S. S.; DOHLMANN, S. Marathon running and the meaning of distance: ritual and resilience in modern endurance sport. *International Review for the Sociology of Sport*, v. 58, n. 1, p. 3–19, 2023.
- BALE, J. *Running cultures: racing in time and space*. London: Routledge, 2021.

- BELLISLE, F. et al. Long-distance running and identity formation: a mixed-method study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 5, p. 1–13, 2023.
- BRUNET, J.; SABISTON, C. M. Social support, motivation and mental health in sport and exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 14, n. 1, p. 1–24, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1726982>.
- BRUNET, J.; SABISTON, C. M. Social identity and endurance running: a narrative review. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 55, p. 101940, 2021.
- BUMAN, M. P. et al. Psychosocial correlates of motivation among marathon runners. *Journal of Sport Behavior*, v. 43, n. 3, p. 267–284, 2020.
- BUNING, R. J.; GIBSON, H. The role of event portfolios in sport tourism. *Event Management*, v. 24, n. 1, p. 13–27, 2020.
- FITTIPALDI-WERT, J. et al. Endurance sports participation and the search for personal meaning. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, v. 13, n. 4, p. 602–617, 2021.
- GARCÍA-PINILLOS, F. et al. Motivational factors in recreational marathon runners: a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, v. 13, n. 1, p. 1–10, 2021.
- HOLT, N. L. et al. A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 13, n. 1, p. 1–49, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1677889>.
- HOLT, N. L.; NEELY, K. C.; KNIGHT, C. J. Stories of marathon running: identity, transformation and life meaning. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, v. 12, n. 4, p. 522–536, 2020.
- HUDSON, S.; HIGHAM, J. Sport tourism behavior in endurance events. *Journal of Sport & Tourism*, v. 25, n. 3, p. 191–205, 2021.
- KNECHTLE, B. et al. Motivation of runners in different age groups and performance levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 10, p. 1–13, 2020.
- KROUSE, R. Z. et al. Running together: social networks, motivation and wellbeing among marathoners. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 17, n. 6, p. 590–597, 2020.

- KROUWEL, M.; BEVELANDER, K. E.; BOEN, F. Running as therapy: exploring the therapeutic benefits of marathon training for non-elite runners. *Journal of Health Psychology*, v. 24, n. 11, p. 1585–1595, 2019.
- LAMONT, M. et al. Marathon events as transformational tourism experiences. *Current Issues in Tourism*, v. 25, n. 14, p. 2261–2276, 2022.
- LANE, A.; BEEDIE, C.; DEVONPORT, T. Motivation and emotion in marathon running. *Journal of Sports Sciences*, v. 39, n. 7, p. 765–773, 2021.
- MALCHROWICZ-MOŚKO, E.; POCZTA, J. Running events as a form of sport tourism: motivations, involvement and identity. *Journal of Sport & Tourism*, v. 24, n. 2, p. 1–16, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/14775085.2020.1761411>.
- MASTERSON, C. et al. Psychological and motivational factors in amateur long-distance runners. *Journal of Sports Psychology*, v. 43, n. 2, p. 145–159, 2021.
- MCKELVEY, S. et al. Social media, virtual communities, and marathon training: a qualitative exploration. *Sport in Society*, v. 25, n. 7, p. 1289–1305, 2022.
- NIKOLAIDIS, P. T. et al. Who runs the marathon? demographic and training characteristics of recreational runners. *Sports*, v. 8, n. 5, p. 1–12, 2020.
- OJA, P. et al. Health benefits of cycling: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, v. 21, n. 4, p. 496–509, 2019.
- PEDISIC, Z.; SHRESTHA, N.; ARUNDELL, L.; CERIN, E. Recreational running and health: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Sports Medicine*, v. 53, n. 1, p. 15–28, 2023.
- SCHEERDER, J.; BREEDVELD, K.; BORGERS, J. *Running across Europe: the rise and size of one of the largest sport markets*. Cham: Springer Nature, 2021.
- SHIPWAY, R.; HOLLOWAY, I. Running free: embracing a new runner identity. *Leisure Studies*, v. 39, n. 2, p. 173–186, 2020.
- SHIPWAY, R.; JONES, I. Marathon running, tourism and social identity. *Leisure Studies*, v. 39, n. 4, p. 523–537, 2020.
- SMITH, B.; SPARKES, A. C.; PHOENIX, C. *Narrative and identity in athletes: life stories in sport*. London: Routledge, 2022.
- STAMATAKIS, E. et al. Is the time right for quantitative public health guidelines on sitting? a narrative review of sedentary behaviour research paradigms and findings. *British Journal of Sports Medicine*, v. 56, n. 5, p. 249–256, 2022.
- VAN DYCK, D. et al. Do physical environmental factors help explain socio-economic differences in physical activity among adults? a multilevel study in seven European cities.

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 17, n. 1, p. 1–12, 2020.

WAŚKIEWICZ, Z.; NIKOLAIDIS, P. T.; ROSEMANN, T. Motivation in marathon runners: the role of personality traits and passion. *Frontiers in Psychology*, v. 13, p. 1–11, 2022.

WAŚKIEWICZ, Z.; NIKOLAIDIS, P. T. et al. Motivation and training characteristics of recreational marathon runners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 3, p. 1–12, 2022.

WILKINS, E. L.; FISHER, L. A. The symbolic capital of the recreational marathoner. *Leisure Studies*, v. 41, n. 6, p. 831–844, 2022.

ZINNER, C. et al. Social support and motivation in endurance sports. *Frontiers in Sports and Active Living*, v. 3, p. 1–9, 2021.

## **Artigo 2**

### **O CORREDOR E A MARATONA : OS DESAFIOS ENFRENTADOS E AS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO**

#### **Resumo**

O presente estudo investigou os desafios enfrentados por corredores recreacionais na preparação para a sua primeira maratona e as estratégias adotadas para superá-los. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, interpretativa e descritiva, realizada com 42 corredores residentes em Recife-PE, por meio de entrevistas semiestruturadas e questionários sociodemográficos. A análise das narrativas foi realizada segundo a Análise de Conteúdo de Bardin (2011), com categorização por frequência de palavras e apresentação dos resultados em diagramas. Os principais desafios identificados incluíram restrições à vida social, adaptação à rotina, questões de segurança, assédio sexual, volume de treinos, condições climáticas e necessidade de treinar em esteiras. Em contrapartida, os corredores adotaram estratégias de enfrentamento, como valorizar e otimizar o tempo social, adequar os treinos à rotina, escolher locais seguros para correr, treinar em grupo e ajustar os horários de treino. Os achados evidenciam que a preparação para a maratona transcende o desempenho físico, implicando

reorganizações sociais, emocionais e logísticas. Conclui-se que a prática da corrida se configura como um projeto de vida que integra condicionamento físico, bem-estar psicológico e construção de redes de apoio social, oferecendo subsídios para políticas e práticas que promovam a participação segura e sustentável em corridas de longa distância.

**Palavras-chave:** Corrida; Maratona; Desafios; Corredores.

## **Introdução**

A corrida de rua tem apresentado crescimento expressivo no Brasil e no mundo, consolidando-se como uma das práticas esportivas mais acessíveis e populares da atualidade. Esse avanço está associado à facilidade de adesão, à flexibilidade de horários e aos benefícios amplamente reconhecidos à saúde física, psicológica e social (Moreira & Lima, 2021; Silva et al., 2023). Para além da melhora do condicionamento cardiorrespiratório e da prevenção de doenças crônicas, estudos indicam efeitos positivos na redução do estresse, da ansiedade e de sintomas depressivos, bem como no fortalecimento das relações interpessoais e do senso de pertencimento entre praticantes (Almeida & Castro, 2022; Lopes & Martins, 2021).

No entanto, à medida que corredores amadores avançam para provas de maior exigência, como a maratona, emergem desafios específicos que extrapolam a dimensão física. A preparação para os 42,195 km envolve longos períodos de treinamento, elevada carga física e mental, gestão do tempo, riscos de lesões, inseguranças emocionais e dificuldades de conciliação com demandas profissionais e familiares (Ribeiro & Costa, 2020; Knechtle et al., 2022). Ademais, fatores ambientais — como clima, topografia e infraestrutura urbana — e fenômenos fisiológicos, como o chamado “muro” após os 30 km, intensificam a complexidade da experiência, sobretudo entre corredores amadores em sua primeira participação na prova (Rodrigues et al., 2021; Malchrowicz-Moško et al., 2020).

Diante desses desafios, corredores desenvolvem diferentes estratégias de enfrentamento, que incluem a adesão a assessorias esportivas, o planejamento sistemático do treinamento, o uso de tecnologias de

monitoramento, a busca por suporte social e emocional, além da adoção de práticas preventivas relacionadas à nutrição, hidratação e recuperação (Teixeira et al., 2023; Scheerder et al., 2021). A literatura recente destaca que tais estratégias não apenas favorecem a preparação física, mas também desempenham papel central na manutenção da motivação, no manejo das emoções e na construção de sentidos atribuídos à maratona como experiência pessoal e sociocultural (Holt et al., 2020; Andersen & Dohlmann, 2023).

Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi analisar os principais desafios enfrentados por corredores amadores na preparação para a primeira maratona e as estratégias mobilizadas para viabilizar essa experiência.

## **Métodos**

### **Delineamento do Estudo**

Trata-se de uma pesquisa interpretativa descritiva de campo com abordagem qualitativa (BANKS, 2009; MINAYO, 2007). De acordo com Minayo (2015) esta abordagem aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas. Implica em conceber o pesquisador como o principal instrumento de investigação (BANKS, 2009).

### **Atores Sociais**

Os participantes são praticantes de corrida de rua, de ambos os gêneros, residentes na cidade do Recife-PE. O pesquisador se utilizou do método “snowball sampling”, também conhecido como bola de neve. Este é amplamente utilizado em pesquisas de campo e estudos qualitativos, e consiste em identificar e recrutar participantes para a pesquisa, de modo que esses possam indicar outros que se encaixem nos critérios da investigação e assim o processo siga adiante (WHYTE, 1943). Também se fez uso do método de saturação das falas, o qual permite a interrupção das coletas das informações quando os discursos começam a tornar-se repetitivos (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008). A saturação foi realizada no segmento das narrativas, estando focado diretamente na repetição da falas dos corredores, e dos contextos explorados diante das perguntas elencadas pelos pesquisadores. Não houve saturação por gênero,

nem por idade dos atores participantes. Após esta etapa, o número final foi de 42 corredores.

### **Critérios de Inclusão e Exclusão**

O público incluído no estudo foi composto por praticantes de corrida de rua com mais de 6 meses de prática regular (foi considerado prática regular o mínimo de 2x de corrida na semana), de ambos os gêneros, com idades entre 18 e 60 anos, que residam na cidade do Recife-PE e estejam treinando em preparação à correr sua primeira prova de maratona.

Entretanto, foi considerado perda para o estudo, os corredores que não completaram em sua totalidade o preenchimento dos instrumentos da entrevista e questionários.

### **Instrumento e Técnica para Coleta das Informações**

Foram utilizados como instrumentos de coleta das informações: *Questionário de Variáveis Sociais e Demográficas*, *Roteiro de Entrevista Semiestruturada*.

O *Questionário das Variáveis Sociais e Demográficas* foi utilizado com o objetivo de revelar os dados referentes ao perfil sociodemográfico dos participantes do estudo, permitindo assim uma caracterização mais detalhada desses sujeitos. São autoaplicáveis, e preenchidos junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no momento da abordagem da equipe de pesquisadores nos locais de treinos ou provas de maratona. Os pesquisadores estiveram presentes à sanar quaisquer dúvidas.

O roteiro de *Entrevista Semiestruturada* foi elaborado pelo pesquisador com temas centrais abordando a corrida de rua, a história de vida dos corredores, o processo do treinamento, a decisão em correr uma maratona, dentre outros que emergirem na aplicação do instrumento. Recorre-se a este tipo de entrevista visando uma reconstrução das subjetividades inerentes aos entrevistados, haja vista que eles possuam conhecimentos apurados sobre o tema conversado (FLICK, 2009). Ainda nesta direção, é um instrumento que permite o pesquisador acrescentar questões no decorrer da entrevista caso ache necessário. Foram utilizados dois equipamentos com gravador de voz.

### **Coleta das Informações**

Os corredores foram abordados nos locais de treinos e eventos de corrida. Foram sensibilizados quanto à importância da pesquisa para o universo da corrida de rua e maratona. Todos foram informados do caráter voluntário de participação na investigação.

As entrevistas foram dispostas em formato semiestruturado, com utilização de dois aparelhos gravadores de voz, possibilitando assim o corredor narrar as experiências vivenciadas nos momentos pré estabelecidos, e permitindo que o pesquisador insira questões à buscar mais informações que entenda como importantes para a investigação. Avaliando a logística de aplicação da entrevista, e disponibilidade dos corredores, foram agendadas e assim cumpridas. As coletas das informações foram iniciadas apenas após a aprovação do projeto no Comitê de Ética.

### **Técnica de análise das informações**

As variáveis relacionadas ao perfil sociodemográfico foram apresentadas por meio da distribuição de frequências absolutas e relativas, realizadas por meio do programa *Excel*.

As falas narradas provenientes das entrevistas foram transcritas e analisadas a luz da Análise de Conteúdo de Bardin (2011), do tipo categorização por frequência de palavras. As categorias foram apresentadas em forma de diagramas, sendo elaborado com ajuda do Programa *Go-Diagram* versão 5.2. Além disso, as narrativas em destaque foram expostas de forma descritiva em formato de tabela.

### **Aspectos Éticos**

O presente estudo foi aceito e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos do Centro Universitário Estácio do Recife – Unidade Abdias de Carvalho sob o registro do CAAE: 75778023.8.0000.5640. Os participantes da pesquisa não tiveram seus nomes divulgados em nenhum momento do texto, sendo identificados pelo termo “corredor” e o número que adotou diante da coleta na pesquisa, tal qual exemplo: “corredor: 1”. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e foram informados da participação de forma voluntária.

## Resultados e Discussão

Dentre os sujeitos participantes do estudo, 66% foram homens, enquanto 34% mulheres, com média de idade de  $40,9 \pm 8,3$  anos, e  $8 \pm 5,8$  para o tempo de prática da corrida de rua. Todos os participantes relataram fazer parte de um grupo de corrida ou assessoria esportiva com média de 4,7 anos de prática. Com relação ao nível de escolaridade, 100% dos sujeitos têm Ensino Superior completo, e destes 31,5%, pós-graduações. Todos relataram ter vínculo empregatício, apresentando uma média de R\$ 17.714,00 em relação à renda mensal. Além disso, 69,5% são casados, 18% declararam união estável, 9,5% solteiros, e 3% separados.

Os achados do estudo indicam que o perfil dos participantes é significativamente condicionado por aspectos socioeconômicos, educacionais e pelas fases do ciclo de vida em que se encontram. A expressiva presença de corredores com elevado nível de escolarização e renda aponta que a participação em provas de maratona tende a concentrar-se em grupos sociais detentores de maior capital econômico e cultural, o que amplia as possibilidades de acesso a informações especializadas, acompanhamento técnico qualificado e inserção em eventos esportivos que demandam maior investimento financeiro, organizacional e simbólico (SCHEERDER et al., 2021; MALCHROWICZ-MOŚKO; POCZTA, 2020).

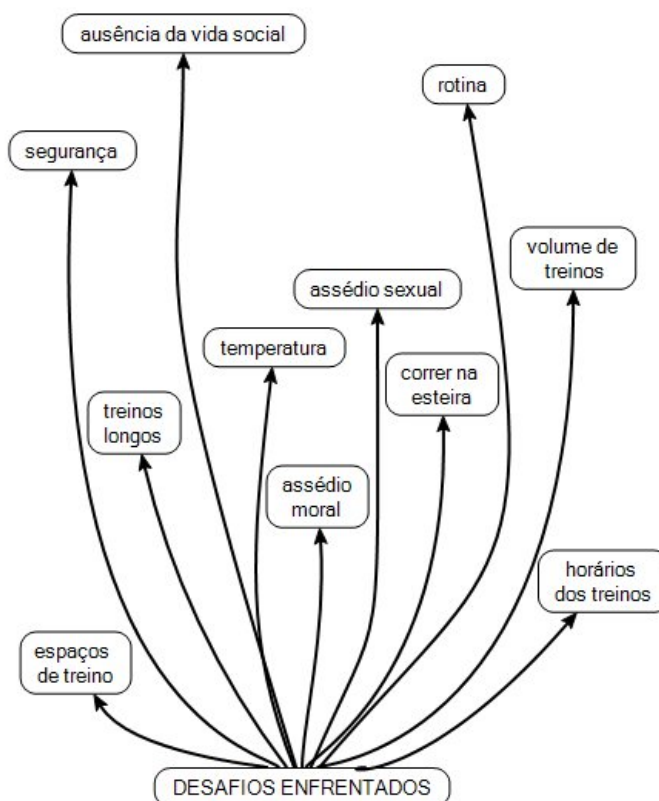
Ademais, a idade média situada em torno da quarta década de vida sugere que a opção por enfrentar a primeira maratona ocorre, com frequência, em um período caracterizado por maior estabilidade profissional e relacional, no qual o desafio esportivo passa a assumir sentidos associados à autorrealização, à redefinição de limites pessoais e à elaboração de novos projetos identitários (HOLT et al., 2020; WAŚKIEWICZ et al., 2022).

Outro elemento de destaque refere-se à trajetória esportiva e à inserção social dos corredores investigados, evidenciada tanto pela participação unânime em grupos de corrida ou assessorias especializadas quanto pelo tempo prolongado de envolvimento com a prática. A literatura tem demonstrado que contextos coletivos de treinamento desempenham papel fundamental na adesão à corrida de rua, na sustentação do engajamento ao longo do tempo e na construção de metas esportivas mais ambiciosas, como a maratona, ao

favorecerem dinâmicas de apoio social, influência normativa e troca de experiências entre os pares (BRUNET; SABISTON, 2021; ANDERSEN; DOHLMANN, 2023).

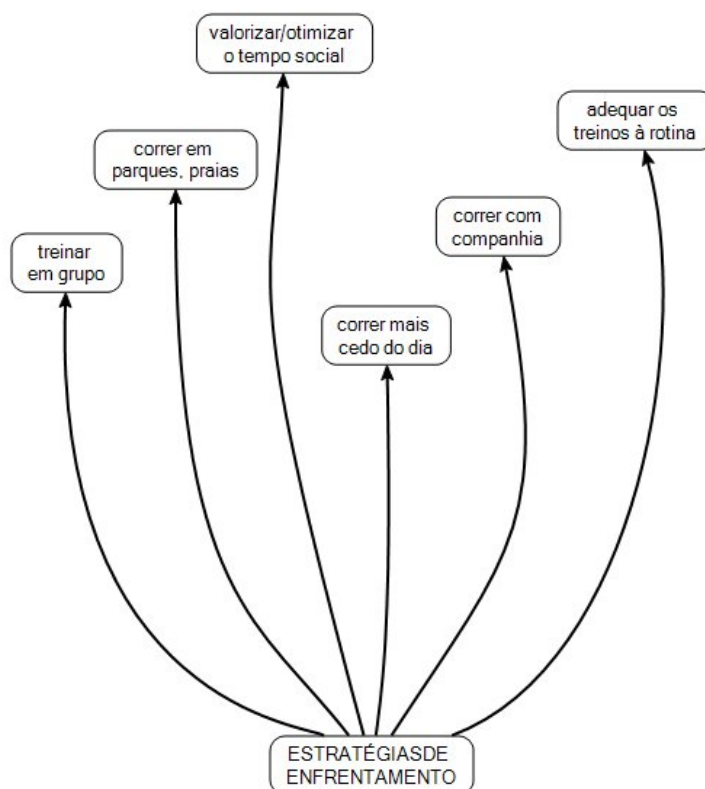
Nessa perspectiva, motivações relacionadas ao desafio, à superação, à influência do grupo e à busca por vivências esportivas significativas emergem da articulação entre percursos individuais e ambiências socialmente produzidas, nas quais a maratona se afirma como um marco simbólico que ultrapassa a lógica do desempenho físico e fortalece sentimentos de pertencimento, identidade e realização pessoal (SCHEERDER et al., 2021).

O diagrama 1 exposto a seguir têm como suporte metodológico a análise de conteúdo desenvolvida à luz das respostas dadas ao questionamento: “Quais os desafios enfrentados por corredores que praticam corrida de rua, em especial na preparação para uma prova de maratona?”. Na elaboração do diagrama, foi apresentada a categoria principal, e oriundo desta, as subcategorias. A categoria analítica principal diz respeito aos “Desafios enfrentados por corredores na preparação para correr uma maratona”, abreviado para “desafios enfrentados”, caixa localizada na borda mais inferior do diagrama; já as subcategorias estão logo acima, assim descritas: “ausência da vida social”, “rotina”, “segurança”, “volume de treinos”, “assédio sexual”, “temperatura”, “correr na esteira”, “treinos longos”, “assédio moral”, “horários dos treinos” e “espaços de prática”.



**Diagrama 1.** Desafios enfrentados pelos corredores para realizar uma maratona.

Já o diagrama 2 exposto a seguir têm como suporte metodológico a análise de conteúdo desenvolvida à luz das respostas dadas ao questionamento: “Quais as estratégias utilizadas por corredores para ultrapassar as dificuldades na prática da corrida de rua e na preparação para uma maratona?”. Na elaboração do diagrama, foi apresentada a categoria principal, e oriundo desta, as subcategorias. A categoria analítica principal diz respeito aos “Estratégias utilizadas por corredores para ultrapassar as dificuldades na prática da corrida de rua e na preparação para uma maratona”, abreviada para “estratégias de enfrentamento”, caixa localizada na borda mais inferior do diagrama; já as subcategorias estão logo acima, assim descritas: “valorizar/otimizar o tempo social”, “adequar os treinos à rotina” “correr em parques, praias”, “correr com companhia”, “treinar em grupo”, “correr mais cedo do dia”.



**Diagrama 2.** Estratégias de enfrentamento adotadas pelos corredores para vencer os desafios.

A análise das narrativas dos corredores revelou importantes categorias que merecem ser discutidas à luz da literatura científica. As categorias destacadas — ausência da vida social, rotina, segurança, assédio sexual, volume de treinos, temperatura e corrida indoor — são temas recorrentes em estudos sobre a experiência de corredores. Além dos desafios físicos e logísticos enfrentados durante o processo de preparação para a maratona, destaca-se uma dimensão frequentemente invisibilizada, mas de grande relevância: o impacto social do treinamento, conforme destaca em sua fala [corredor 2]: “Minha vida mudou muito, foi preciso. Não saio nas sextas à noite, pois sábado geralmente tem treinos longos. No começo sofri com isso, mas me acostumei”. A dedicação exigida para alcançar o condicionamento necessário para provas de longa distância implica uma reorganização da rotina cotidiana, que frequentemente resulta em afastamento de eventos sociais, convívios familiares e outras formas de lazer não compatíveis com os volumes e horários de treino (Nakamura et al., 2021; Lopes & Vieira, 2022), tal como exemplifica o [corredor 14]: “Tenho ajuda do marido, ele fica com as crianças enquanto treino. Abri mão

de algumas saídas, foi necessário, conciliar tudo é uma loucura, mas tenho gostado do processo”.

Essa reconfiguração da vida social pode gerar sentimentos ambivalentes nos corredores, entre a realização pessoal pela superação dos próprios limites e a sensação de isolamento em relação aos círculos sociais. Neste sentido, o [corredor 5] narra: “Abri mão de saídas né? Comecei a me alimentar mais saudável, me preocupar mais com isso, e até diminui o álcool, gosto de tomar uma cervejinha”. Pesquisas recentes apontam que muitos maratonistas relatam dificuldade em manter vínculos e participar de momentos sociais durante o período de preparação, principalmente em razão da fadiga acumulada e da necessidade de priorizar descanso e alimentação específica (Silva & Almeida, 2023). Essa “renúncia social” se intensifica à medida que o calendário de treinos se aproxima da fase de pico, geralmente nas semanas anteriores à prova, quando a disciplina e o foco se tornam ainda mais exigentes (Rodrigues et al., 2022).

Por outro lado, o afastamento temporário do convívio social também é descrito por alguns corredores como um mecanismo de autoconhecimento e fortalecimento da autonomia, ao passo que a prática esportiva lhes oferece um sentido de propósito que justifica a suspensão parcial de outras dimensões da vida (Fernandes & Gama, 2020), assim como afirma o [corredor 13]: “Eu curto muito os treinos longos, vou no meu ritmo, devagar (sorrisos), mas ali mentalizo, me conecto com a natureza, fico viajando, meio doido né? Tenho talvez me encontrado em alguns pensamentos, cada corrida é um aprendizado sobre mim mesmo”. Contudo, o equilíbrio entre a dedicação ao esporte e a manutenção da vida social é um desafio que exige estratégias conscientes e apoio do entorno familiar e afetivo, sendo um aspecto relevante para a adesão sustentável à modalidade no longo prazo (Costa et al., 2024), tal qual relata o [corredor 43]: “Quando decidi correr uma maratona conversei com minha esposa. Eu penso que a maratona é um projeto da família, tem que ter apoio, se não, dá errado. Tem que abrir mão de algumas coisas sim, é inevitável”.

A rotina dos corredores desempenha um papel fundamental na adesão ao treinamento e no sucesso a longo prazo. Os treinos precisam caber na rotina de atividades, assim como afirma o [corredor 11]: “A maratona precisava caber em minha vida, já corro há mais de 10 anos e agora vi essa oportunidade de me

organizar e fazer. Antes eu não tinha tempo”. Corredores que incorporam a corrida em suas rotinas diárias, de forma equilibrada e adaptada ao estilo de vida, tendem a experimentar maior satisfação e motivação para a prática (Guevara et al. 2019). Este achado é corroborado por Müller et al. (2020), que também observam que a consistência na prática contribui para o aumento da performance e da resistência física, falas que geram identificação com a narrativa do [corredor 15]: “Se treinar certinho, você melhora. Não corro muito rápido, também nem sei se quero, mas tô evoluindo, isso devido aos treinos, não tenho dúvida”.

No entanto, como destacado por Goulart e Alves (2021), a falta de flexibilidade nas rotinas pode ser uma barreira significativa, especialmente quando fatores externos, como mudanças no trabalho ou responsabilidades familiares, interferem no tempo disponível para o treinamento. Sobre essa afirmativa, o [corredor 48] discorre: “De fato pra mim é difícil treinar, tenho horário de trabalho maluco, por isso tento ir antes, pois quando chego lá, não tem hora pra sair”. Isso reflete a importância de um planejamento que leve em consideração as limitações individuais, como o tempo e os compromissos diários.

Outro ponto que merece destaque diz respeito a segurança no ambiente de treino, particularmente em espaços públicos, tem sido um tema de grande relevância na literatura científica. De acordo com Sakaguchi et al. (2018), os corredores, especialmente mulheres, sentem-se mais seguros quando escolhem rotas bem iluminadas e movimentadas, preferindo treinar em horários de pico ou em locais com vigilância, achado que se aproxima da fala do [corredor 11]: “A cidade não apresenta segurança adequada, me sinto insegura, aí vou correr nos parques, que são fechados, isso ajuda”. A insegurança se apresenta como um fator limitante importante, que pode comprometer a motivação e a adesão ao esporte. A percepção de insegurança pode afetar diretamente a continuidade da prática esportiva, levando muitos corredores a optar por alternativas, como corridas em academias ou em locais fechados (Baker et al., 2020). De fato, precisamos considerar os fatores de insegurança e dificuldades expostas, contudo o praticante de corrida em sua maioria gosta mesmo é de correr na rua, tal como afirma o [corredor 38]: “Eu só gosto de correr na rua, nem me bote na esteira que não vou. Mesmo que às vezes seja perigoso, eu sei que é, mas vou

pra rua, pra o parque, enfim, mas não julgo as pessoas que têm medo, eu vou com medo mesmo”.

Esses achados são corroborados pelos relatos dos participantes da nossa pesquisa, que indicaram que a insegurança gerada por fatores como criminalidade e falta de visibilidade em áreas públicas influenciou significativamente suas escolhas de locais de treino. Além disso, o estudo de Lauder et al. (2021) aponta que a segurança também se refere à proteção contra lesões, com corredores demonstrando preferência por locais de treinamento que ofereçam segurança não apenas em termos de violência, mas também de infraestrutura adequada para a prática física. Sobre esse ponto, o [corredor 52] discorre: “Escolho correr em locais mais planos e que tenham banheiros perto, vai que dá vontade né?”.

Ainda nessa tangente, ressaltamos os episódios de assédio sexual durante a prática de atividades ao ar livre, uma triste realidade discutida em diversos estudos, os quais acometem principalmente as mulheres. De acordo com James e colaboradores (2021), a maioria das corredoras já vivenciou ou temeu situações de assédio enquanto treinava ao ar livre. Essa informação também foi um resultado encontrado em nosso estudo, exemplificado por meio das narrativas da [corredora 55]: “Eu já passei por assédio, agradeço a Deus pois foram apenas palavras, mas me senti invadida, fiquei triste, e nunca mais corri naquele local” e [corredora 23]: “Já percebi homens me seguindo durante o treino, olhando muito sabe? Aquele olhar que você sabe que não é normal (suspirou, respirou fundo), escrotos”. A preocupação com o assédio sexual pode afetar negativamente a confiança das mulheres e impactar suas escolhas de rota e horário para correr, assim como atrelar a realização do seu treino a uma companhia, geralmente do sexo masculino, com objetivo de evitar essas situações, tal como narra a [corredora 33]: “Eu queria correr sozinha, mas tenho medo, já escutei histórias de amigas que foram assediadas, e eu tenho medo. Só corro com meu marido, ou em grupo que tem homens, isso inibe”. O estudo de Martin e colaboradores (2019) também afirma que o assédio tem consequências profundas na saúde mental das mulheres, incluindo aumento da ansiedade e do medo de participar de eventos de corrida ao ar livre.

Os achados descritos nesta pesquisa confirmam essa realidade, com várias corredoras relatando experiências de assédio ou expressando

preocupações em relação a esse tipo de agressão, tal qual expõe a [corredora 18]: “já sofri agressão física, não gosto muito de falar sobre, tenho vergonha, mas acho importante (baixou a cabeça), um homem passou a mão na minha bunda quando corria na rua, foi horrível”. A literatura sugere que uma abordagem mais eficaz para combater o assédio envolve, além da conscientização pública, a implementação de políticas públicas que garantam um ambiente seguro para a prática de esportes, como a instalação de câmeras de segurança, policiamento em áreas de corrida e a criação de espaços exclusivos para mulheres (Jones et al., 2020), afirmação que corrobora com a fala da [corredora 39]: “Talvez se tivessem mais policiais, né? Isso poderia diminuir”.

Mudando de assunto, mas ainda discutindo os desafios enfrentados pelos corredores em sua primeira maratona, encontramos o volume de treinos, tema amplamente abordado na literatura científica sobre a prática da corrida. Um volume de treinos moderado pode gerar benefícios que permita ao corredor ter ganhos contínuos sem causar lesões ou exaustão (Treisman et al., 2017), afirmação que conversa com a narrativa do [corredor 33]: “conversei com meu treinador, não aguento treinos muito intensos, sabe aqueles treinos de tiros, não dá pra mim, vamos ajustando de acordo com o que consigo, já tive experiências ruins com aumento demais do volume”. A sobrecarga de treino, caracterizada por aumentos excessivos na intensidade ou volume sem períodos adequados de recuperação, é frequentemente associada ao aumento do risco de lesões, como a síndrome do overtraining. De acordo com Jullien e colaboradores (2018), o treinamento excessivo pode levar a lesões musculoesqueléticas, principalmente entre corredores amadores, e que o equilíbrio entre treino e recuperação é fundamental para a saúde a longo prazo do atleta. Lesões musculares e até articulares têm sido recorrentes em corredores, especialmente a classe amadora, devido ao aumento desequilibrado do volume de treino, assim como afirma o [corredor 17]: “Esse é meu segundo ciclo de maratona, no primeiro eu me machuquei nos treinos, peguei uma canelite, muito treino seguido um do outro, não aguentei. Hoje, tô bem melhor, nessa vai dar certo, eu creio”.

Nossos dados refletem esses achados, com corredores relatando que o aumento progressivo no volume de treinos, sem a devida recuperação, muitas vezes leva a lesões e ao desgaste físico. A literatura também destaca que a gestão adequada do volume de treino deve ser individualizada, considerando

fatores como idade, histórico de lesões e nível de experiência do corredor (Davis et al., 2019). Isso reforça a necessidade de acompanhamento profissional e planejamento adequado, algo que destaca o [corredor 36]: “É necessário ter uma orientação profissional, pra maratona tem que ter, se quiser fazer bem, saudável, tem que ter. Distâncias menores de 5 e 10 km até dá pra fazer ali, vendo coisa na internet, conversando com amigos tirando dúvidas, mas maratona não dá, é muito risco”.

O volume é um desafio no qual é passível de controle, sobretudo com auxílio profissional, contudo as condições climáticas, especialmente a temperatura, não. A variação dos fatores ambientais pode influenciar diretamente no desempenho e no conforto dos corredores. Dessa forma, cidades, países mais tropicais e quentes em maior parte do ano “exigem” mais adaptações dos corredores, principalmente na região Nordeste do país. O treinamento em temperaturas extremas pode prejudicar o desempenho, além de aumentar os riscos de lesões por desidratação ou insolação (Kunz et al., 2020). Esse achado casa com a narrativa descrita pelo [corredor 55]: “Aqui em Recife é muito quente, a gente sabe né? Tem que treinar cedo, pois o sol castiga, é difícil. Toda vez que corro mais frio, melhoro meu tempo, acho que vou me mudar (risos)”. Além da questão conforto e desempenho, corredores expostos a altas temperaturas podem apresentar diminuição da capacidade cardiovascular, redução da velocidade e aumento da sensação de cansaço, enquanto o frio extremo pode afetar a flexibilidade muscular e aumentar o risco de lesões articulares (Norton et al., 2018).

Na nossa pesquisa, muitos corredores expressaram dificuldades em treinar durante os meses mais quentes, optando por horários mais frescos ou por treinos indoors, assim como narra o [corredor 22]: “Quando não consigo acordar cedo pra treinar no sol baixo, eu vou na esteira mesmo, é o jeito, lá tem ar-condicionado, ajuda muito”. Esses achados são consistentes com a literatura, que sugere que a adaptação ao calor e ao frio exige estratégias de treinamento específicas, como hidratação constante, uso de roupas adequadas e modificação da intensidade do treino. Sendo assim, corredores que se adaptam ao calor por meio de sessões de treino gradual são mais capazes de manter a performance em condições climáticas adversas (Varela et al., 2021), achado

que conversa com a fala do [corredor 41]: “Eu tento treinar no clima que vou fazer provas, acho que ajuda a acostumar o corpo né? Tem dado certo pra mim”.

A corrida indoor, especialmente em esteiras, tem se mostrado uma alternativa viável para corredores urbanos ou aqueles que enfrentam desafios ambientais, a exemplo clima severo ou insegurança. A corrida indoor oferece controle sobre fatores como temperatura, umidade e intensidade, proporcionando um ambiente mais seguro e confortável para a prática do exercício (Wilson et al., 2019). Esses achados corroboram com os da nossa pesquisa, a exemplo nas falas do [corredor 10]: “Muita gente não gosta da esteira, eu gosto, não vou mentir. Tem tudo que preciso, água, segurança e ainda corro no friozinho, tem coisa melhor?” e do [corredor 20]: “Eu acho bom, clima agradável, posso ir qualquer horário, só não gosto das músicas que toca, mas aí levo meu fone e tá tudo certo”. É notória a maior facilidade em correr na esteira, especialmente quando tratamos de situações adversas, mas também podemos citar a flexibilidade existente em treinar no horário conveniente e espaço agradável. De todo modo, embora a corrida indoor não apresente os mesmos benefícios psicológicos de correr ao ar livre, ela oferece uma solução prática e eficiente para corredores que buscam consistência no treinamento, independentemente das condições externas (Kellett et al., 2018), tal como narra o [corredor 28]: “Corro na esteira mais que na rua, principalmente nesses treinos de maratona. Eu não consigo estar na rua, trabalho, horário dos filhos, então faço na esteira do prédio e me dou bem viu”.

Nos dados da pesquisa, foi possível perceber que a corrida indoor é frequentemente escolhida como uma alternativa segura, especialmente em períodos de clima extremo ou quando os corredores enfrentam desafios relacionados à segurança nas ruas. No entanto, alguns participantes mencionaram a monotonia da esteira, tal qual discorre o [corredor 9]: “Treinar na esteira é complicado, fico me achando um hamster, correndo sem sair do lugar, é entediante”, como um fator desmotivador a longo prazo, o que é consistente com os achados de Harrison et al. (2020), que observam que a falta de variedade nas condições de treino indoor pode afetar a motivação, especialmente entre corredores iniciantes. Ainda sobre esse assunto, a fala do [corredor 10]: “a melhor corrida é na rua, vendo gente, sentindo o vento na cara, não há como

comparar a esteira com a rua, não gosto, sempre que não consigo ir á rua treinar, fico triste e na maioria das vezes não faço esteira”.

Assim, é possível perceber uma dicotomia quando se trata do uso da esteira, sendo um recurso estratégico para vencer obstáculos como a temperatura, insegurança, mas também se apresentando como um fator que pode gerar desmotivação entre praticantes adeptos ao movimento ao ar livre.

Em contraponto aos desafios enfrentados pelos corredores expostos no diagrama 1, estão as estratégias de enfrentamento. Os resultados desta pesquisa evidenciam que essas estratégias de enfrentamento adotadas por corredores não se restringem ao desempenho físico, mas estão profundamente interligadas ao bem-estar psicossocial, à adaptação da prática esportiva à rotina e às percepções de segurança, as quais são fundamentais para promover a adesão à prática, a satisfação com o exercício e a saúde mental dos praticantes (Waite-Jones & Turner, 2020). Após análise das narrativas dos participantes desta pesquisa, foi possível gerar as categorias - valorizar e otimizar o tempo social; adequar os treinos à rotina; correr em parques, praias; correr com companhia; treinar em grupo; correr mais cedo do dia.

A primeira categoria - valorização do tempo social - emerge como uma estratégia essencial. O [corredor 12] narra: “Procuro otimizar o tempo com minha família e unir momentos de esporte com lazer, por exemplo todo sábado vamos tomar cafe na padaria depois do treino de corrida, eles adoram, quem mai gosta são as crianças”. Estudo de McCormack e colaboradores., 2021, indica que a integração da prática esportiva com atividades sociais contribui para maiores índices de adesão e prazer na prática da corrida. Praticar corrida em companhia de amigos, familiares ou grupos organizados não só potencializa a motivação, mas também funciona como um mecanismo de suporte emocional, especialmente em momentos de estresse ou desmotivação (Rosenbaum et al., 2020), afirmação que conversa com as falas dos corredores participantes de nossa intervenção, as quais: [corredor 50]: correr sozinho é bom, eu gosto, mas com amigos é melhor, a gente conversa, se apoia, brinca, o treino fica divertido”, e [corredor 39]: “quando sinto vontade de não ir treinar, lembro que combinei com meus amigos, ai eu vou, mesmo sem querer. No fundo, gera motivação, e no final sempre vale a pena”.

No mesmo sentido, a adequação dos treinos à rotina de atividades pessoais e profissionais se mostra um fator preponderante para a sustentabilidade da prática, assim como descreve o [corredor 5]: “eu coloco na agenda meu horário de treino, saio com minha bolsa pronta de casa, quando da a hora eu vou, não deixo de fazer isso, me faz bem”. Estudos apontam que corredores com flexibilidade nos horários de treino e que conseguem alinhar suas obrigações cotidianas com os momentos de prática tendem a apresentar menor desgaste físico e psicológico, bem como maior constância nos treinos (Teixeira et al., 2021; Malchrowicz-Moško & Poczta, 2021), resultados que corroboram com as narrativas encontradas em nossa investigação, estas: [corredor 3]: “eu consigo me organizar pra treinar todo dia, tenho boa disponibilidade no trabalho, e ainda não tenho frescura de correr na esteira” e [corredor 46]: “treino logo pela manhã, tento tornar minha primeira atividade do dia, matar logo, e também sinto que produzo mais no trabalho quando treino logo cedo, eu prefiro”.

Outro ponto relevante diz respeito à busca por ambientes seguros para a prática. A percepção de segurança é determinante tanto para a continuidade da prática quanto para a experiência positiva durante o exercício, assim como afirma o [corredor 22]: “gosto de participar das provas, pois é mais seguro, tem muita gente, marcação no percurso, guardas na rua, fica mais tranquilo de correr na ruas, dias de treino corro com medo, sei lá, ser atropelado, Deus me livre?”. Estudos mostram que, especialmente entre mulheres, a escolha de locais bem iluminados, monitorados e com infraestrutura adequada é crucial para minimizar riscos e aumentar o conforto durante a prática (Reis et al., 2021; Cowan et al., 2022), achado que apresenta relação com nossa pesquisa, exemplificado na fala do [corredor 37]: “quando corro com o grupo é melhor, me sinto mais segura, por ser mulher também tudo fica mais difícil né? Muito perigoso”.

Neste sentido, é perceptível que o treino em grupo e o treino acompanhado são estratégias bastante utilizadas pelos corredores para vencer os desafios da rotina de exercícios. Ambos podem oferecer benefícios relacionados não apenas ao aumento da motivação, mas também ao fortalecimento da resiliência psicológica dos praticantes, tal como destaca o [corredor 55]: “motiva mais ne? voce vai na onda da galera, sorri, desestressa, quem chega mal, sai bem, vale a pena”. Estudos como os de Malchrowicz-Moško

et al. (2020) e Duncan et al. (2022) demonstram que a participação em grupos de corrida promove senso de pertencimento, facilita o cumprimento de metas e atua como fator protetivo contra o abandono da prática, afirmação que encontramos também em nossa pesquisa, descrita pelo [corredor 43]: “eu não sou tão disciplinado nos treinos, confesso, mas com o grupo melhorei muito, você cria uma espécie de compromisso social com os outros, é estranho, mas funciona” e [corredor 27]: “eu amo um grupo (risos), é uma festa, vale mais a bagunça do que o treino, mas ai a gente treina ne? ja que tamo la, a gente vai, brincadeiras a parte, pra mim parte de um grupo muda muito sim, ajuda na busca pelos meus resultados”.

Portanto, a literatura científica contemporânea corrobora os achados desta pesquisa, reforçando que estratégias como integração social, adaptação da prática à rotina, busca por ambientes seguros e treino acompanhado são fundamentais para garantir não apenas o desempenho físico, mas também o bem-estar emocional e a segurança dos corredores.

## **Conclusão**

A preparação para uma maratona revelou-se, neste estudo, como um processo que ultrapassa os limites do treinamento físico. As narrativas dos corredores evidenciaram que correr 42,195 km implica reorganizar a rotina, negociar relações sociais, enfrentar limitações emocionais e adaptar-se a contextos urbanos nem sempre favoráveis à prática esportiva. Assim, a maratona assume contornos de um projeto de vida temporário, que exige renúncia, persistência e a construção de estratégias de enfrentamento.

Os principais desafios identificados foram: a redução da vida social, a dificuldade de conciliar treinos com trabalho e família, a insegurança urbana, episódios de assédio (principalmente entre mulheres), o volume elevado de treinos, o clima quente e a necessidade de treinar em horários alternativos, como madrugada ou noite. Esses obstáculos, apesar de distintos, convergem para uma mesma realidade: preparar-se para uma maratona é um exercício de autogestão, disciplina e resistência, não apenas do corpo, mas também do cotidiano.

Em contrapartida, os corredores constroem estratégias para permanecer no processo: ajustam horários, treinam em grupo, utilizam a corrida como espaço

de socialização, contam com apoio familiar, utilizam esteiras ou treinos em ambientes seguros, e incorporam o treino como parte da identidade pessoal. O apoio social, especialmente de grupos de corrida e assessorias esportivas, mostrou-se fundamental para sustentar a motivação, reforçar o compromisso e reduzir o abandono.

Portanto, compreende-se que a maratona, no universo dos corredores recreacionais, não é apenas a linha de chegada de uma prova, mas a materialização de um percurso marcado por escolhas, adaptações e significados.

## Referências

- ALMEIDA, F. R.; CASTRO, M. A. Práticas esportivas urbanas e saúde mental: perspectivas na corrida de rua. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 44, n. 1, e023007, 2022.
- BENTO, J. O.; VIEIRA, A. F. História e simbologia da maratona: da Antiguidade aos tempos atuais. *Motrivivência*, v. 31, n. 60, p. 1–15, 2019.
- COSTA, V. M.; OLIVEIRA, R. H.; SILVA, D. T. Relações interpessoais e práticas esportivas de endurance: desafios e estratégias de equilíbrio. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 19, n. 1, p. 45–61, 2024.
- COWAN, R. L. et al. Perceived safety and running behavior in urban environments: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 3, p. 1275, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031275>.
- DUNCAN, M. J. et al. The role of social support and group dynamics in promoting adherence to recreational running: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, v. 22, p. 415, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12734-5>.
- FERNANDES, J. B.; GAMA, P. F. A maratona como projeto de vida: significados e reconfiguração das rotinas sociais. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, v. 7, n. 2, p. 28–44, 2020.
- FERREIRA, L. P.; SANTOS, A. R.; MORAES, E. D. Motivações para a prática da corrida de rua entre adultos brasileiros. *Revista de Psicologia do Esporte*, v. 35, n. 3, p. 89–102, 2022.
- LOPES, C. F.; VIEIRA, L. S. Impactos psicossociais do treinamento para maratonas: um olhar sobre o cotidiano de corredores amadores. *Movimento e Saúde*, v. 21, n. 1, p. 101–118, 2022.

- LOPES, D. R.; MARTINS, G. F. Redes sociais e apoio mútuo em grupos de corrida: um olhar psicossocial. *Saúde e Sociedade*, v. 30, n. 2, p. 48–62, 2021.
- MOREIRA, V. H.; LIMA, J. T. Corrida de rua e bem-estar subjetivo: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, n. 3, p. 1–12, 2021.
- MALCHROWICZ-MOŚKO, E.; POCZTA, J. Running as therapy: understanding the therapeutic outcomes of recreational running. *Sustainability*, v. 13, n. 3, p. 1527, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13031527>.
- MCCORMACK, G. R. et al. Social support, mental health, and physical activity: a longitudinal study of recreational runners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 7, p. 3525, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073525>.
- NAKAMURA, F. Y.; COSTA, V. T.; PEREIRA, T. S. O dilema do corredor: desempenho e vida social no treinamento para longas distâncias. *Revista Brasileira de Treinamento Esportivo*, v. 13, n. 2, p. 89–97, 2021.
- REIS, R. S. et al. Perceived environmental correlates of running and their impact on motivation: evidence from urban runners. *Environment and Behavior*, v. 53, n. 8, p. 898–916, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013916521992148>.
- RIBEIRO, J. A.; COSTA, P. H. Infraestrutura urbana e práticas de corrida de rua em cidades brasileiras. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 42, n. 2, e202002, 2020.
- RODRIGUES, A. C.; SOUZA, H. F.; PEREIRA, R. S. Aspectos fisiológicos e estratégicos da maratona: o impacto do “muro” e a importância da periodização. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 20, n. 1, p. 34–46, 2021.
- RODRIGUES, H. M.; ALVES, M. F.; BARRETO, G. R. Pico de treino e vida pessoal: percepção de corredores amadores em preparação para maratonas. *Revista Interdisciplinar de Ciências do Esporte*, v. 6, n. 3, p. 112–125, 2022.
- ROSENBAUM, S. et al. The role of physical activity in managing mental health among recreational runners: a narrative review. *Sports Medicine*, v. 50, n. 10, p. 1717–1732, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01363-9>.
- SILVA, M. T.; ALMEIDA, L. C. Fadiga social e rotina de treinos: implicações do preparo maratonista na vida cotidiana. *Caderno de Estudos em Educação Física e Saúde*, v. 12, n. 1, p. 55–69, 2023.
- SILVA, R. D.; OLIVEIRA, T. M.; CUNHA, A. C. Panorama atual da corrida de rua no Brasil: motivações, desafios e tendências. *Movimento & Percepção*, v. 24, n. 2, p. 155–169, 2023.

SOUZA, M. A.; DIAS, F. S.; CARDOSO, T. M. Corrida e saúde mental: evidências sobre os benefícios emocionais da prática. *Psicologia em Movimento*, v. 26, n. 1, p. 112–125, 2020.

TEIXEIRA, C. L.; SANTOS, V. D.; ROCHA, G. H. Estratégias de prevenção de lesões entre corredores amadores: um estudo de campo. *Revista Brasileira de Treinamento Esportivo*, v. 15, n. 2, p. 44–57, 2023.

TEIXEIRA, D. S. et al. How does frustration and satisfaction of basic psychological needs predict running performance and adherence? a longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, v. 39, n. 6, p. 661–669, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1847483>.

WAITE-JONES, J. M.; TURNER, D. The benefits of social connectedness for mental health among recreational runners: a qualitative synthesis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, v. 12, n. 4, p. 566–582, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1683063>.

### Artigo 3

#### DO MEDO À EUFORIA: UM MERGULHO NA EXPERIÊNCIA EMOCIONAL DE MARATONISTAS

##### Resumo

A corrida de rua e, em particular, a maratona, constituem experiências esportivas que transcendem o desempenho físico, envolvendo um amplo repertório de emoções. Este estudo qualitativo descritivo teve como objetivo compreender as percepções emocionais de corredores amadores durante sua primeira maratona. Foram entrevistados 42 participantes residentes em Recife-PE, com prática mínima de seis meses e engajados em grupos de corrida ou assessorias esportivas. As entrevistas semiestruturadas foram analisadas por meio da Análise de Conteúdo de Bardin, resultando em categorias que evidenciam as emoções predominantes: orgulho/satisfação, alegria/felicidade, cansaço/dor, ansiedade/nervosismo, euforia e medo. Os resultados indicam que o orgulho e

a satisfação simbolizam a legitimação do esforço, enquanto alegria e euforia refletem o prazer e a superação de barreiras físicas e psicológicas. Ansiedade e medo, embora percebidos como desafios, atuam como gatilhos motivacionais, reforçando a resiliência e o engajamento. A integração em grupos de treino potencializa essas experiências, promovendo suporte social e pertencimento. Conclui-se que a maratona configura-se como um espaço de construção de sentido, identidade e vínculos sociais, evidenciando a importância da dimensão emocional na adesão e manutenção da prática esportiva.

**Palavras-chave:** Maratona; Emoções; Corrida de rua; Experiência esportiva; Motivação.

## **Introdução**

A corrida de rua consolidou-se, nas últimas décadas, como uma das práticas esportivas mais acessíveis e difundidas no mundo contemporâneo, reunindo milhões de adeptos de diferentes faixas etárias, motivações e níveis de rendimento (Scheerder et al., 2021). Estudos apontam que, além dos benefícios físicos amplamente reconhecidos, como a melhora da aptidão cardiorrespiratória e a redução de fatores de risco para doenças crônicas, a prática regular da corrida de rua está associada a ganhos significativos em saúde mental, manejo do estresse e fortalecimento de redes de apoio social (Pedisic et al., 2023; Stamatakis et al., 2022; Oja et al., 2019).

Dentro desse cenário, a maratona — com sua distância oficial de 42,195 km — mantém-se como o principal símbolo de desafio, superação e conquista pessoal no universo da corrida de rua (Knechtle et al., 2020; Lane et al., 2021). Pesquisas recentes indicam que, para corredores amadores, o desejo de completar uma maratona envolve não apenas motivações ligadas ao condicionamento físico, mas também objetivos simbólicos relacionados a autoeficácia, enfrentamento de limites pessoais e construção de narrativas de resiliência (Waśkiewicz et al., 2022; Buman et al., 2020).

Sob essa perspectiva, a dimensão emocional torna-se central. Investigações qualitativas revelam que as emoções vivenciadas durante o processo de preparação e realização da maratona configuram um repertório

complexo de sentimentos que vão da ansiedade pré-prova à euforia e ao orgulho na linha de chegada (Holt et al., 2020; Fittipaldi-Wert et al., 2021). Para muitos corredores, essa experiência emocional reforça a percepção da maratona como um “rito de passagem” contemporâneo, no qual o esforço e o sacrifício legitimam a conquista (Shipway & Holloway, 2020; Brunet & Sabiston, 2021).

Além disso, evidências apontam que a integração em grupos de corrida e assessorias esportivas potencializa essas vivências emocionais, criando ambientes de suporte social, motivação coletiva e pertencimento (Zinner et al., 2021; McKelvey et al., 2022). A troca de experiências, o acompanhamento dos treinos e o estímulo mútuo entre pares aparecem como fatores determinantes para sustentar o engajamento emocional necessário para enfrentar a maratona (Krouse et al., 2020; Hudson & Higham, 2021).

Embora avanços significativos tenham sido alcançados na compreensão dos impactos psicossociais da corrida de rua, ainda são limitadas as investigações que exploram especificamente as emoções percebidas por corredores amadores em sua primeira experiência de maratona (Bellisle et al., 2023; Masterson et al., 2021). Conhecer essas percepções pode contribuir para aprofundar o entendimento sobre como o esporte de endurance se articula a processos de construção de sentido, identidade e vínculos sociais (Lamont et al., 2022).

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo descrever e compreender as percepções das emoções experienciadas pelos corredores de rua em sua primeira maratona, oferecendo subsídios para novas reflexões sobre o papel das emoções na adesão, permanência e significado atribuído à prática da corrida de rua.

## **Métodos**

### **Delineamento do Estudo**

Trata-se de uma pesquisa interpretativa descritiva de campo com abordagem qualitativa (BANKS, 2009; MINAYO, 2007). De acordo com Minayo (2015) esta abordagem aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas. Implica em conceber o pesquisador como o principal instrumento de investigação (BANKS, 2009).

## **Atores Sociais**

Os participantes são praticantes de corrida de rua, de ambos os gêneros, residentes na cidade do Recife-PE. O pesquisador se utilizou do método “snowball sampling”, também conhecido como bola de neve. Este é amplamente utilizado em pesquisas de campo e estudos qualitativos, e consiste em identificar e recrutar participantes para a pesquisa, de modo que esses possam indicar outros que se encaixem nos critérios da investigação e assim o processo siga adiante (WHYTE, 1943). Também se fez uso do método de saturação das falas, o qual permite a interrupção das coletas das informações quando os discursos começam a tornar-se repetitivos (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008). A saturação foi realizada no segmento das narrativas, estando focado diretamente na repetição da falas dos corredores, e dos contextos explorados diante das perguntas elencadas pelos pesquisadores. Não houve saturação por gênero, nem por idade dos atores participantes. Após esta etapa, o número final foi de 42 corredores.

## **Crítérios de Inclusão e Exclusão**

O público incluso no estudo foi composto por praticantes de corrida de rua com mais de 6 meses de prática regular (foi considerado prática regular o mínimo de 2x de corrida na semana), de ambos os gêneros, com idades entre 18 e 60 anos, que residam na cidade do Recife-PE e estejam treinando em preparação à correr sua primeira prova de maratona.

Entretanto, foi considerado perda para o estudo, os corredores que não completaram em sua totalidade o preenchimento dos instrumentos da entrevista e questionários.

## **Instrumento e Técnica para Coleta das Informações**

Foram utilizados como instrumentos de coleta das informações: *Questionário de Variáveis Sociais e Demográficas*, *Roteiro de Entrevista Semiestruturada*.

O *Questionário das Variáveis Sociais e Demográficas* foi utilizado com o objetivo de revelar os dados referentes ao perfil sociodemográfico dos participantes do estudo, permitindo assim uma caracterização mais detalhada

desses sujeitos. São autoaplicáveis, e preenchidos junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no momento da abordagem da equipe de pesquisadores nos locais de treinos ou provas de maratona. Os pesquisadores estiveram presentes à sanar quaisquer dúvidas.

O roteiro de *Entrevista Semiestruturada* foi elaborado pelo pesquisador com temas centrais abordando a corrida de rua, a história de vida dos corredores, o processo do treinamento, a decisão em correr uma maratona, dentre outros que emergirem na aplicação do instrumento. Recorre-se a este tipo de entrevista visando uma reconstrução das subjetividades inerentes aos entrevistados, haja vista que eles possuam conhecimentos apurados sobre o tema conversado (FLICK, 2009). Ainda nesta direção, é um instrumento que permite o pesquisador acrescentar questões no decorrer da entrevista caso ache necessário. Foram utilizados dois equipamentos com gravador de voz.

### **Coleta das Informações**

Os corredores foram abordados nos locais de treinos e eventos de corrida. Foram sensibilizados quanto à importância da pesquisa para o universo da corrida de rua e maratona. Todos foram informados do caráter voluntário de participação na investigação.

As entrevistas foram dispostas em formato semiestruturado, com utilização de dois aparelhos gravadores de voz, possibilitando assim o corredor narrar as experiências vivenciadas nos momentos pré estabelecidos, e permitindo que o pesquisador insira questões à buscar mais informações que entenda como importantes para a investigação. Avaliando a logística de aplicação da entrevista, e disponibilidade dos corredores, foram agendadas e assim cumpridas. As coletas das informações foram iniciadas apenas após a aprovação do projeto no Comitê de Ética.

### **Técnica de análise das informações**

As variáveis relacionadas ao perfil sociodemográfico foram apresentadas por meio da distribuição de frequências absolutas e relativas, realizadas por meio do programa *Excel*.

As falas narradas provenientes das entrevistas foram transcritas e analisadas a luz da Análise de Conteúdo de Bardin (2011), do tipo categorização

por frequência de palavras. As categorias foram apresentadas em forma de diagramas, sendo elaborado com ajuda do Programa *Go-Diagram* versão 5.2. Além disso, as narrativas em destaque foram expostas de forma descritiva em formato de tabela.

### **Aspectos Éticos**

O presente estudo foi aceito e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos do Centro Universitário Estácio do Recife – Unidade Abdias de Carvalho sob o registro do CAAE: 75778023.8.0000.5640. Os participantes da pesquisa não tiveram seus nomes divulgados em nenhum momento do texto, sendo identificados pelo termo “corredor” e o número que adotou diante da coleta na pesquisa, tal qual exemplo: “corredor: 1”. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e foram informados da participação de forma voluntária.

### **Resultados e Discussão**

Dentre os sujeitos participantes do estudo, 66% foram homens, enquanto 34% mulheres, com média de idade de  $40,9 \pm 8,3$  anos, e  $8 \pm 5,8$  anos para o tempo de prática da corrida de rua. Todos os participantes relataram fazer parte de um grupo de corrida ou assessoria esportiva com média de 4,7 anos de prática. Com relação ao nível de escolaridade, 100% dos sujeitos têm Ensino Superior completo, e destes 31,5%, pós-graduações. Todos relataram ter vínculo empregatício, apresentando uma média de R\$ 17.714,00 em relação à renda mensal. Além disso, 69,5% são casados, 18% declararam união estável, 9,5% solteiros, e 3% separados.

Os resultados evidenciam que as características do grupo investigado estão fortemente relacionadas a condições socioeconômicas, ao nível de escolaridade e às etapas do ciclo de vida vivenciadas pelos participantes. A elevada proporção de corredores com maior escolarização e renda sugere que a adesão às provas de maratona ocorre, predominantemente, entre segmentos sociais que dispõem de maior volume de capital econômico e cultural. Tal condição favorece o acesso a conhecimentos especializados, ao acompanhamento profissional sistemático e à participação em eventos

esportivos que exigem investimentos mais elevados, tanto do ponto de vista financeiro quanto organizacional e simbólico (SCHEERDER et al., 2021; MALCHROWICZ-MOŚKO; POCZTA, 2020).

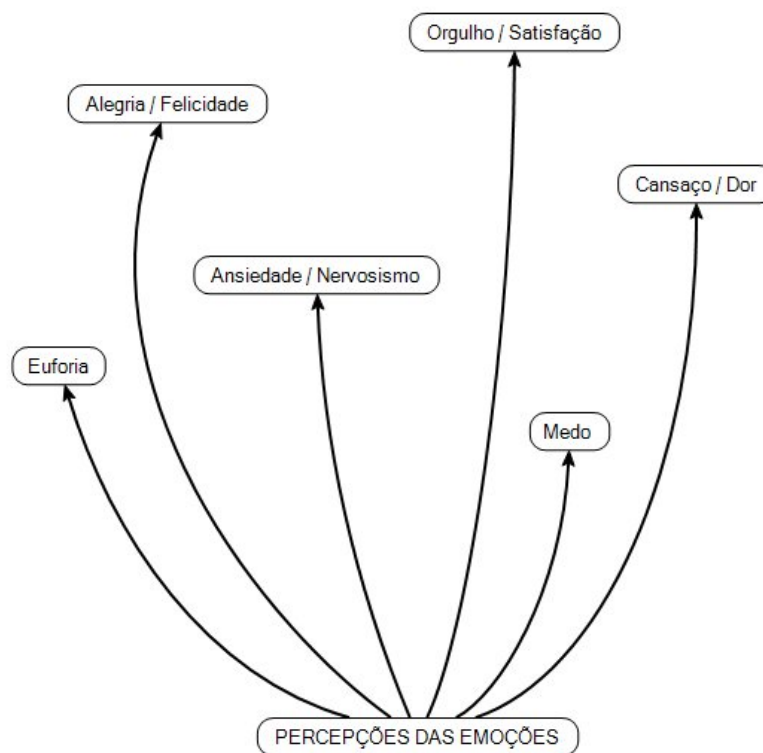
Soma-se a isso o fato de a idade média dos participantes situar-se na quarta década de vida, indicando que a decisão de enfrentar a primeira maratona tende a manifestar-se em um momento marcado por maior estabilidade ocupacional e afetiva, no qual o desafio esportivo passa a ser interpretado como oportunidade de realização pessoal, ressignificação de limites e construção de novos sentidos identitários (HOLT et al., 2020; WAŚKIEWICZ et al., 2022).

Destaca-se, ainda, a dimensão da inserção esportiva e social dos corredores analisados, expressa pela participação generalizada em grupos de corrida ou assessorias especializadas, bem como pelo tempo prolongado de envolvimento com a modalidade. Evidências da literatura apontam que ambientes coletivos de treinamento exercem influência decisiva sobre a adesão à corrida de rua, a manutenção do comprometimento ao longo do tempo e a formulação de objetivos esportivos mais exigentes, como a maratona. Isso ocorre na medida em que tais contextos favorecem relações de apoio social, processos de influência normativa e o compartilhamento contínuo de experiências entre os participantes (BRUNET; SABISTON, 2021; ANDERSEN; DOHLMANN, 2023).

Nesse cenário, motivações vinculadas ao desafio, à superação, à influência do grupo e à busca por experiências esportivas dotadas de significado emergem da interação entre trajetórias individuais e ambiências socialmente construídas, nas quais a maratona se consolida como um marco simbólico que extrapola a lógica estrita do desempenho físico e contribui para o fortalecimento do sentimento de pertencimento, da identidade e da realização pessoal (SCHEERDER et al., 2021).

O diagrama 1 exposto a seguir têm como suporte metodológico a análise de conteúdo desenvolvida à luz das respostas dadas ao questionamento: “Quais as percepções das emoções sentidas pelos corredores de rua em sua primeira maratona”. Na elaboração do diagrama, foi apresentada a categoria principal, e oriundo desta, as subcategorias. A categoria analítica principal diz respeito as “Percepções das emoções”, caixa localizada na borda mais inferior do diagrama;

já as subcategorias estão logo acima, assim descritas: “orgulho/satisfação”, “alegria/felicidade”, “cansaço/dor”, “ansiedade/nervosismo”, “euforia”, “medo”.



**Diagrama 1.** Percepções das emoções dos corredores de rua em sua primeira maratona.

A literatura recente destaca que o orgulho é uma das emoções mais marcantes vividas por maratonistas, funcionando como uma recompensa simbólica pelo esforço prolongado (McEwan et al., 2020; Swann et al., 2023). Essa emoção está diretamente associada à percepção de conquista pessoal, superação de limites e fortalecimento da identidade de corredor (Simpson & Young, 2022). Nesse sentido, o sentimento de conquista aparece claramente na fala do [corredor 5]: “Cruzei a linha de chegada com as pernas tremendo, mas aquela medalha pendurada no peito fez tudo valer a pena. Foi o maior orgulho da minha vida”. Essa narrativa reforça McEwan et al. (2020), que apontam que o orgulho é intensificado pela materialização simbólica — a medalha — que legitima o esforço empreendido.

Além disso, Simpson & Young (2022) destacam que o orgulho não se restringe ao momento da prova, mas é construído durante o processo de treino,

sacrifícios e escolhas pessoais, como na fala [corredor 12]: “Treinei durante meses, abri mão de festas, sono, finais de semana. E quando vi meu nome no resultado oficial, chorei de satisfação”. Assim, observa-se que o orgulho e a satisfação perpassam toda a experiência da maratona — do planejamento ao pós-prova — reafirmando a relevância desses afetos como motivadores para a permanência no universo da corrida de longa distância (Hancock et al., 2021; Swann et al., 2023).

Além do orgulho, a alegria reforça o que Lane et al. (2020) identificaram: a felicidade manifesta-se tanto na chegada quanto em momentos ao longo do trajeto. A fala [corredor 36]: “Quando vi o pórtico de chegada, esqueci da dor e comecei a rir sozinho, era pura felicidade.” ilustra a transição da exaustão para o prazer intenso, validando o conceito de “pico de emoção” observado por Roebuck et al. (2021). Ademais, McGannon et al. (2021) destacam a força da dimensão coletiva na construção dessa alegria, narrada pelo [corredor 39]: “Corri lado a lado com amigos que treinaram comigo por meses. A gente gritava de alegria em cada quilômetro.”

Essa interação social amplia os afetos positivos. Do mesmo modo, o ambiente da prova — música, torcida, estímulos externos — surge como gatilho descrito pelo [corredor 28]: “Durante o percurso, tinha música, gente batendo palma. Aquela energia toda me deu uma felicidade que eu não esperava”. Assim, a alegria vivida na maratona distribui-se por diferentes momentos — preparação, trajeto e pós-evento — servindo como combustível emocional para o engajamento futuro (McGannon et al., 2021; Swann et al., 2023).

No que se refere ao cansaço e à dor, o relato do [corredor 17]: “A partir do km 35, cada passo era uma luta. O corpo queria parar, mas a cabeça empurrava” exemplifica o “muro da maratona” (Buman et al., 2020). Essa barreira física e mental, comum após 30 km, exige autogestão psicológica. Ainda neste assunto, narra o [corredor 41]: “Senti uma dor na perna que parecia impossível seguir. Mas vi outros na mesma situação e continuei”, o que demonstra como a percepção da dor pode ser modulada socialmente, assim como indicam Rogatzki et al. (2021). Neste caminho, descreve o [corredor 32]: “A exaustão era tanta que, quando cruzei a chegada, minhas pernas simplesmente travaram”, revelando que o limite físico real, como destaca Vernillo et al. (2022). Assim, o

cansaço/dor são parte do sentido simbólico da maratona: testam o corpo, educam a mente e fortalecem a identidade de quem conclui o percurso.

Quanto à ansiedade, a fala do [corredor 9]: “Na véspera, mal consegui dormir. Fiquei imaginando se ia dar conta dos 42 km”, reflete a ansiedade antecipatória (Gómez-Espejo et al., 2020). Ainda nesta direção, o [corredor 11] descreve: “Na largada, minhas mãos suavam. Cada segundo parecia uma eternidade”, mostrando que o nervosismo se fez presente em dados momentos (McCormick et al., 2021). Por fim, palavras do [corredor 24]: “Depois que dei os primeiros passos, a ansiedade virou foco. Mas até o tiro de largada, o estômago não parava de embrulhar”, ilustra a conversão da ansiedade em concentração, elemento essencial do repertório psicológico do maratonista. Assim, a ansiedade/nervosismo é uma emoção ambígua: quando bem gerida, converte-se em energia mobilizadora.

No auge emocional, a euforia se destaca. O [corredor 19] destaca: “Quando ultrapassei o km 40, me senti invencível. Foi como se a dor sumisse e só restasse uma euforia absurda”, confirmando o pico neuroquímico descrito por Raichlen & Alexander (2021). O [corredor 29]: “Vi desconhecidos me aplaudindo. Naquele momento parecia que eu voava, senti uma leveza que não dá pra explicar”, destaca o fator social (Roebuck et al., 2021). Assim, a euforia valida o esforço extremo e alimenta o desejo de repetir a experiência.

Por fim, o medo completa o cenário. O [corredor 33] retata em sua fala um dos momentos: “Na largada, minha maior preocupação era não ter que abandonar no meio da prova. Esse medo me acompanhou até o fim”, ilustrando o medo do abandono (Clough et al., 2020). Na mesma intensidade, o [corredor 25]: “Era minha primeira maratona. O medo de não conseguir completar me fez treinar mais do que eu achava que precisava”, revelando o medo funcional (McCormick et al., 2021). Ainda neste caminho, o [corredor 10]: “O medo de falhar na frente da família que foi me ver era tão grande que me deu mais força pra terminar” evidencia o medo social (Swann et al., 2023). Assim, o medo funciona como força de superação, reafirmando a maratona como narrativa de enfrentamento.

## Conclusão

O presente estudo evidencia que a maratona, para além de uma prática esportiva de resistência, constitui-se como uma experiência complexa, permeada por um amplo espectro de emoções que se manifestam desde a preparação até o momento pós-prova. As narrativas analisadas revelam que sentimentos como orgulho, satisfação, alegria, euforia, mas também ansiedade, medo, cansaço e dor, entrelaçam-se de forma a construir significados que transcendem o ato de correr.

Verifica-se que o orgulho e a satisfação representam o reconhecimento simbólico do esforço empreendido, enquanto a alegria e a euforia surgem como expressões do prazer e do êxtase resultantes da superação de barreiras físicas e psicológicas. Por outro lado, o medo e a ansiedade, embora frequentemente vistos como obstáculos, despontam como gatilhos motivacionais, potencializando a preparação e reforçando a resiliência dos corredores frente aos desafios impostos pela longa distância.

Nesse sentido, a maratona revela-se não apenas como prova de resistência física, mas como palco de elaboração de sentidos individuais e coletivos, fortalecendo vínculos sociais, autoeficácia e pertencimento a uma comunidade que compartilha valores de superação e conquista.

Assim, compreender a ambiência emocional que envolve maratonistas contribui para ampliar as discussões sobre esporte, saúde mental, motivação e identidade esportiva. Recomenda-se, para pesquisas futuras, aprofundar a investigação em diferentes contextos socioculturais, ampliando a diversidade de perfis de corredores, bem como explorando práticas de acolhimento emocional por treinadores, equipes e organizadores de provas.

## Referências

- BUMAN, M. P.; OMLI, J.; GIACOBBI, P. R. Pain and discomfort in endurance runners: a narrative review. *Sports Medicine*, v. 50, n. 6, p. 1055–1071, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01265-w>.
- CLOUGH, P. J.; EARLE, K.; SEWELL, D. Fear, challenge and the marathon runner. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 32, n. 1, p. 60–74, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1570578>.

- GÓMEZ-ESPEJO, V.; RUIZ-JUAN, F.; ZARAUZ, A. Anxiety and pre-competitive stress in amateur marathon runners. *Journal of Human Sport and Exercise*, v. 15, n. 2, p. 371–383, 2020. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.08>.
- LANE, A. M.; WILSON, M.; WHYTE, G. P.; SHAVE, R. Emotions experienced during an ultra-endurance marathon. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 48, p. 101656, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101656>.
- MCCORMICK, A.; MEIJEN, C.; MARCORA, S. Psychological determinants of endurance performance. *Sports Medicine*, v. 51, n. 4, p. 713–724, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01373-7>.
- MCEWAN, D.; BOUDREAU, P.; CURRAN, T. Understanding the experience of pride in endurance running. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 51, p. 101769, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101769>.
- MCGANNON, K. R.; MCMAHON, J.; GONSALVES, C. A. Happiness and identity in recreational running. *SAGE Open*, v. 11, n. 3, p. 1–10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/21582440211032688>.
- RAICHLIN, D. A.; ALEXANDER, G. E. Adaptive capacity: an evolutionary neuroscience model linking exercise, cognition, and brain health. *Trends in Neurosciences*, v. 44, n. 7, p. 504–516, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tins.2021.03.008>.
- ROEBUCK, G. S.; FITZGERALD, P. B.; URQUHART, D. M. et al. Positive affect and running: an integrative review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 43, n. 4, p. 221–231, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0122>.
- ROGATZKI, M. J.; BAKER, J. S.; CLOTHIER, P. Psychological responses to pain and fatigue in marathon runners. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 54, p. 102003, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102003>.
- SWANN, C.; ROSENBAUM, S.; MCEWAN, D. Positive emotions in sport: a systematic review. *The Sport Psychologist*, v. 37, n. 2, p. 123–137, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.2022-0045>.
- TIMPKA, T.; JACOBSSON, J.; BARGORIA, V. et al. Psychological stress and injury risk in endurance running. *Sports Medicine*, v. 52, n. 4, p. 847–855, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01568-5>.
- VERNILLO, G.; SAVOLDELLI, A.; LA TORRE, A. et al. Pain perception and performance in long-distance running. *Journal of Science and Medicine in Sport*, v. 25, n. 4, p. 304–309, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.10.010>.

## Artigo 4

### **AMBIÊNCIA E SOCIALIZAÇÃO NA CORRIDA DE RUA: UM ESTUDO COM CORREDORES EM PREPARAÇÃO PARA SUA PRIMEIRA MARATONA**

#### **Resumo**

O presente estudo investigou a ambiência e a socialização na corrida de rua, com foco na preparação de corredores amadores para sua primeira maratona. Trata-se de uma pesquisa interpretativa descritiva de campo, com abordagem qualitativa, envolvendo 42 participantes recrutados por amostragem em “bola de neve” e saturação de falas. Os instrumentos utilizados foram questionário sociodemográfico e entrevistas semiestruturadas, cujas narrativas foram analisadas pela Análise de Conteúdo de Bardin. Os resultados indicam que todos os corredores participam de grupos ou assessorias, os quais desempenham papel central na motivação, suporte emocional, regulação psicológica e manutenção do engajamento nos treinos. A ambiência criada nos treinos e provas, mesmo em contextos competitivos, é caracterizada pela cooperação, apoio mútuo e celebração coletiva, fortalecendo vínculos sociais e senso de pertencimento. Ademais, as interações nos grupos contribuem para a resiliência diante dos desafios físicos e psicológicos da preparação para a maratona. O estudo evidencia que a corrida de rua transcende o desempenho individual, configurando-se como prática sociocultural que integra aspectos físicos, emocionais, relacionais e ambientais, sugerindo reflexões sobre a importância do coletivo na experiência do corredor.

**Palavras-chave:** Corrida de rua; Maratona; Socialização; Ambiência.

#### **Introdução**

A corrida de rua tem se consolidado como uma das práticas esportivas mais populares em todo o mundo, refletindo uma combinação entre simplicidade, acessibilidade e múltiplos benefícios associados à saúde física, mental e social (Scheerder et al., 2021; Costa et al., 2023). Apesar de ser uma atividade praticada desde a Antiguidade, a corrida de rua, na sua configuração contemporânea, emerge no cenário urbano como um fenômeno cultural e

esportivo, que extrapola os limites da prática física, envolvendo questões de pertencimento, sociabilidade e bem-estar coletivo (Waite-Jones & Turner, 2020).

A literatura evidencia que a corrida de rua promove melhorias significativas na saúde física, incluindo a redução do risco de doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes, além de ganhos expressivos na aptidão cardiorrespiratória e na longevidade (Vancini et al., 2021; Lopes et al., 2022). Paralelamente, os benefícios psicológicos são igualmente expressivos, com impacto direto na redução dos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, promovendo ainda melhorias no humor, na autoestima e no bem-estar subjetivo (Rosenbaum et al., 2020; McCormack et al., 2021).

Além dos aspectos físicos e emocionais, destaca-se na literatura recente o papel social da corrida de rua, especialmente pela capacidade de gerar ambientes de interação, pertencimento e construção de redes de apoio. A formação de grupos de corrida — sejam eles informais ou organizados por assessorias esportivas — emerge como um elemento central na adesão e manutenção da prática, funcionando como importante fonte de suporte social, motivação e resiliência frente aos desafios do treinamento (Duncan et al., 2022; Malchrowicz-Moško & Poczta, 2021).

No cenário esportivo contemporâneo, observa-se um crescimento expressivo do número de praticantes de corrida de rua em diferentes países, especialmente no Brasil. Este fenômeno reflete não apenas uma busca por saúde e qualidade de vida, mas também uma transformação cultural, na qual a prática esportiva se associa diretamente a experiências de lazer, socialização e construção de identidades (Scheerder et al., 2021; Costa et al., 2023).

Dentro deste contexto, a maratona ocupa um lugar simbólico e desafiador. Com seus 42.195 metros, essa prova é marcada por características singulares, exigindo dos corredores um elevado grau de comprometimento, disciplina e planejamento. Aspectos como o enfrentamento do “muro” — fenômeno de exaustão física e mental que ocorre geralmente após os 30 km —, bem como as estratégias de nutrição, hidratação, controle do ritmo e regulação emocional, tornam a preparação para a maratona uma experiência profundamente complexa (Knechtle et al., 2022; Nikolaidis et al., 2021).

Os principais fatores associados à preparação para uma maratona envolvem não apenas o desenvolvimento da capacidade física, mas também

elementos psicossociais. Entre eles estão o planejamento de rotina, a adequação do volume e da intensidade dos treinos, o suporte emocional, a construção de hábitos saudáveis e, principalmente, a integração com grupos e comunidades que compartilham do mesmo objetivo (Duncan et al., 2022; Malchrowicz-Moško et al., 2020).

Embora o fator performance esteja presente no universo da corrida de rua, a literatura recente aponta que a maior parte dos corredores amadores prioriza objetivos relacionados à saúde, bem-estar e socialização, em detrimento do desempenho competitivo (Costa et al., 2023; Rosenbaum et al., 2020). Nesse sentido, a formação de elos sociais, especialmente por meio de grupos de corrida, assume papel central, não apenas na adesão, mas também no fortalecimento do compromisso com a prática e na construção de experiências coletivas que transcendem o esporte.

No processo de preparação para uma maratona, a presença do grupo torna-se ainda mais relevante. Ele não apenas oferece suporte prático, como na logística dos treinos, mas também funciona como espaço de trocas emocionais, incentivo mútuo e construção de sentido. A ambiência criada nesse contexto — que envolve desde os treinos em parques, ruas e praias, até o ambiente vibrante das provas — constitui-se como elemento fundamental da experiência do corredor, contribuindo para a resiliência, o bem-estar e a satisfação pessoal (Duncan et al., 2022; Waite-Jones & Turner, 2020).

Assim, refletir sobre a ambiência que se constrói na corrida de rua, especialmente no processo de preparação e na vivência da maratona, permite compreender a prática não apenas como atividade física, mas como um fenômeno sociocultural, no qual aspectos emocionais, ambientais e relacionais se entrelaçam, configurando experiências que impactam profundamente a vida dos sujeitos. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi observar e descrever a ambiência criada pelos corredores desde o treinamento até a realização da prova.

## **Métodos**

### **Delineamento do Estudo**

Trata-se de uma pesquisa interpretativa descritiva de campo com abordagem qualitativa (BANKS, 2009; MINAYO, 2007). De acordo com Minayo (2015) esta abordagem aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas. Implica em conceber o pesquisador como o principal instrumento de investigação (BANKS, 2009).

### **Atores Sociais**

Os participantes são praticantes de corrida de rua, de ambos os gêneros, residentes na cidade do Recife-PE. O pesquisador se utilizou do método “snowball sampling”, também conhecido como bola de neve. Este é amplamente utilizado em pesquisas de campo e estudos qualitativos, e consiste em identificar e recrutar participantes para a pesquisa, de modo que esses possam indicar outros que se encaixem nos critérios da investigação e assim o processo siga adiante (WHYTE, 1943). Também se fez uso do método de saturação das falas, o qual permite a interrupção das coletas das informações quando os discursos começam a tornar-se repetitivos (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008). A saturação foi realizada no segmento das narrativas, estando focado diretamente na repetição da falas dos corredores, e dos contextos explorados diante das perguntas elencadas pelos pesquisadores. Não houve saturação por gênero, nem por idade dos atores participantes. Após esta etapa, o número final foi de 42 corredores.

### **Critérios de Inclusão e Exclusão**

O público incluso no estudo foi composto por praticantes de corrida de rua com mais de 6 meses de prática regular (foi considerado prática regular o mínimo de 2x de corrida na semana), de ambos os gêneros, com idades entre 18 e 60 anos, que residam na cidade do Recife-PE e estejam treinando em preparação à correr sua primeira prova de maratona.

Entretanto, foi considerado perda para o estudo, os corredores que não completaram em sua totalidade o preenchimento dos instrumentos da entrevista e questionários.

## **Instrumento e Técnica para Coleta das Informações**

Foram utilizados como instrumentos de coleta das informações: *Questionário de Variáveis Sociais e Demográficas*, *Roteiro de Entrevista Semiestruturada*.

O *Questionário das Variáveis Sociais e Demográficas* foi utilizado com o objetivo de revelar os dados referentes ao perfil sociodemográfico dos participantes do estudo, permitindo assim uma caracterização mais detalhada desses sujeitos. São autoaplicáveis, e preenchidos junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no momento da abordagem da equipe de pesquisadores nos locais de treinos ou provas de maratona. Os pesquisadores estiveram presentes à sanar quaisquer dúvidas.

O roteiro de *Entrevista Semiestruturada* foi elaborado pelo pesquisador com temas centrais abordando a corrida de rua, a história de vida dos corredores, o processo do treinamento, a decisão em correr uma maratona, dentre outros que emergirem na aplicação do instrumento. Recorre-se a este tipo de entrevista visando uma reconstrução das subjetividades inerentes aos entrevistados, haja vista que eles possuam conhecimentos apurados sobre o tema conversado (FLICK, 2009). Ainda nesta direção, é um instrumento que permite o pesquisador acrescentar questões no decorrer da entrevista caso ache necessário. Foram utilizados dois equipamentos com gravador de voz.

## **Coleta das Informações**

Os corredores foram abordados nos locais de treinos e eventos de corrida. Foram sensibilizados quanto à importância da pesquisa para o universo da corrida de rua e maratona. Todos foram informados do caráter voluntário de participação na investigação.

As entrevistas foram dispostas em formato semiestruturado, com utilização de dois aparelhos gravadores de voz, possibilitando assim o corredor narrar as experiências vivenciadas nos momentos pré estabelecidos, e permitindo que o pesquisador insira questões à buscar mais informações que entenda como importantes para a investigação. Avaliando a logística de aplicação da entrevista, e disponibilidade dos corredores, foram agendadas e

assim cumpridas. As coletas das informações foram iniciadas apenas após a aprovação do projeto no Comitê de Ética.

### **Técnica de análise das informações**

As variáveis relacionadas ao perfil sociodemográfico foram apresentadas por meio da distribuição de frequências absolutas e relativas, realizadas por meio do programa *Excel*.

As falas narradas provenientes das entrevistas foram transcritas e analisadas a luz da Análise de Conteúdo de Bardin (2011), do tipo categorização por frequência de palavras. As categorias foram apresentadas em forma de diagramas, sendo elaborado com ajuda do Programa *Go-Diagram* versão 5.2. Além disso, as narrativas em destaque foram expostas de forma descritiva em formato de tabela.

### **Aspectos Éticos**

O presente estudo foi aceito e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos do Centro Universitário Estácio do Recife – Unidade Abdias de Carvalho sob o registro do CAAE: 75778023.8.0000.5640. Os participantes da pesquisa não tiveram seus nomes divulgados em nenhum momento do texto, sendo identificados pelo termo “corredor” e o número que adotou diante da coleta na pesquisa, tal qual exemplo: “corredor: 1”. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e foram informados da participação de forma voluntária.

### **Resultados e Discussão**

Os resultados deste estudo seguem em formato descritivo de apresentação. No primeiro momento estão dispostos os perfis demográficos dos corredores presentes no estudo. Em subsequência, as narrativas dos corredores são expostas entrelaçadas à discussão fundamentada na literatura científica.

Dentre os participantes do estudo, 66% foram homens, enquanto 34% mulheres, com média de idade de  $40,9 \pm 8,3$  anos, e  $8 \pm 5,8$  para o tempo de prática da corrida de rua. Todos os participantes relataram fazer parte de um grupo de corrida ou assessoria esportiva com média de 4,7 anos de prática. Com relação ao nível de escolaridade, 100% dos sujeitos têm Ensino Superior completo, e

destes 31,5%, pós-graduações. Todos relataram ter vínculo empregatício, apresentando uma média de R\$ 17.714,00 em relação à renda mensal. Além disso, 69,5% são casados, 18% declararam união estável, 9,5% solteiros, e 3% separados.

Os dados analisados revelam que o perfil dos participantes está estreitamente associado a fatores socioeconômicos, ao nível educacional e às fases do ciclo vital nas quais os indivíduos se encontram. A predominância de corredores com maior escolaridade e renda indica que a participação em provas de maratona tende a concentrar-se em grupos sociais que detêm maior acúmulo de capital econômico e cultural. Esse contexto amplia as possibilidades de acesso a informações especializadas, ao suporte técnico profissional e à inserção em eventos esportivos que demandam investimentos mais expressivos, tanto no âmbito financeiro quanto nos aspectos organizacionais e simbólicos (SCHEERDER et al., 2021; MALCHROWICZ-MOŚKO; POCZTA, 2020).

Adicionalmente, a média etária situada em torno da quarta década de vida sugere que a decisão de realizar a primeira maratona ocorre, com frequência, em um período caracterizado por maior estabilidade profissional e relacional, no qual o desafio esportivo passa a assumir significados vinculados à autorrealização, à redefinição de limites pessoais e à construção de novos referenciais identitários (HOLT et al., 2020; WAŚKIEWICZ et al., 2022).

Sobressai, também, a relevância da inserção esportiva e social dos corredores investigados, evidenciada tanto pela participação quase universal em grupos de corrida ou assessorias especializadas quanto pelo tempo prolongado de dedicação à prática. A literatura aponta que os contextos coletivos de treinamento desempenham papel central na adesão à corrida de rua, na sustentação do engajamento ao longo do tempo e na definição de metas esportivas mais desafiadoras, como a maratona, na medida em que favorecem dinâmicas de apoio social, processos de regulação normativa e a troca contínua de experiências entre os praticantes (BRUNET; SABISTON, 2021; ANDERSEN; DOHLMANN, 2023).

Nesse contexto, motivações relacionadas ao desafio, à superação, à influência do grupo e à busca por vivências esportivas carregadas de significado emergem da articulação entre trajetórias individuais e ambiências socialmente produzidas, nas quais a maratona se estabelece como um marco simbólico que

ultrapassa a lógica estrita do desempenho físico, contribuindo para o fortalecimento do sentimento de pertencimento, da identidade e da realização pessoal (SCHEERDER et al., 2021).

Sendo assim, é possível elucidar que os resultados deste estudo revelam que a corrida de rua, especialmente no contexto da preparação para maratonas, transcende sua natureza esportiva e se consolida como um espaço de socialização, construção de vínculos e fortalecimento de redes de apoio entre os praticantes, assim como narra o [corredor 9]: “Correr maratona é diferente ne? A preparação exige muito treino, as vezes mais que treinos, nesse processo conquistei muitos amigos, que carrego comigo pra vida”. Todos os participantes relataram participação ativa em grupos de corrida ou assessorias, reforçando a importância desses coletivos na promoção de uma ambiência favorável tanto ao desenvolvimento físico quanto ao bem-estar psicossocial, tal qual a fala do [corredor 7]: “O ambiente do grupo é fantástico, afirmo com absoluta certeza que se eu não tivesse em uma assessoria teria desistido de fazer a maratona. Até pensei em desistir viu, mas o grupo me sustentou”.

Esses resultados corroboram os achados de Hitchings e Latham (2021), que destacam que os espaços urbanos, quando apropriados por corredores, se transformam em ambientes de pertencimento, apoio e interação social, contribuindo significativamente para a motivação e adesão à prática esportiva. Sobre o ambiente de prática, o [corredor 35] exemplifica: “O Parque da Jaqueira é como se fosse um templo da corrida, da gente ali que corre na zn (zona norte), todo mundo que corre conhece e gosta, vive cheio de grupos de corrida, vibe boa”. Quando falamos de treino em grupo, do elo social, das assessorias esportivas, entendemos ser um importante pilar no universo da corrida de rua. Nessa direção, o [corredor 23] afirma: “O grupo ajuda na motivação, sempre tem alguém que corre mais, e isso me instiga, eu gosto dessa competição”. De maneira similar, pesquisas recentes apontam que o treino em grupo não apenas potencializa os ganhos físicos, mas também exerce forte influência na regulação emocional, na construção de identidade e no enfrentamento dos desafios inerentes ao ciclo de preparação para a maratona (Shipway & Kirkup, 2023), achado que conversa com o relato do [corredor 21]: “O grupo tem sua importância psicológica, um ajuda o outro, quando ta mais pra baixo, um papo, uma fala legal, você acaba o treino bem”.

Observou-se que, mesmo se tratando de uma modalidade esportiva com caráter competitivo, o ambiente de treino é marcado majoritariamente pela cooperação, pela irmandade e por laços de amizade. Esse aspecto é amplamente sustentado na literatura, que evidencia que corredores inseridos em grupos desenvolvem sentimentos de pertencimento e coesão social, elementos fundamentais para a manutenção do engajamento e da disciplina durante os treinos de longa distância (Zhang et al., 2022; Waśkiewicz et al., 2023).

Além disso, as assessorias esportivas desempenham um papel central, tanto na oferta de suporte técnico qualificado quanto na mediação das relações interpessoais. Segundo estudos recentes, esses coletivos funcionam como catalisadores de experiências positivas, promovendo um ambiente seguro, acolhedor e socialmente estimulante (Hitchings & Latham, 2021; Waśkiewicz et al., 2023). No que tange a temática assessoria esportiva, alguns resultados desta pesquisa corroboram com a literatura, a exemplo da narrativa do [corredor 17]: “É preciso ter orientação sim, maratona levo muito a sério, é uma loucura correr sem se preparar, Deus me livre. Tem também a questão do apoio nos treinos e tal, vira uma família, uma grande família, corremos juntos, depois vamos tomar café nos sábados”.

Outro ponto relevante diz respeito ao ambiente da prova, que, embora seja formalmente um espaço competitivo, é percebido pelos corredores como um momento de celebração coletiva, tal como descreve o [corredor 5]: “A prova é só a festa, duro mesmo é treinar, eu vou pra prova já pensando no pós, na festa com os amigos” e [corredor 48]: “gosto de dizer que prova é só pra pegar a medalha e tirar a foto (risos). Você paga pra fazer o que faz nos treinos, mas vale a pena, o ambiente é bacana demais, a atmosfera criada é surreal de boa, estar com a turma que é massa”. Tal percepção está alinhada aos achados de Shipway e Kirkup (2023), que relatam que eventos de maratona são vivenciados como rituais de passagem, marcados pela solidariedade, pela superação e pela reafirmação dos vínculos estabelecidos durante a preparação.

Por fim, é importante reconhecer que o presente estudo tem como limitação o recorte geográfico e a ausência de análise longitudinal, o que restringe a generalização dos resultados para outros contextos. Sugere-se, portanto, que futuras investigações explorem a dinâmica dos grupos de corrida

em diferentes realidades socioculturais e analisem os efeitos da participação nesses grupos sobre a saúde mental e o bem-estar ao longo do tempo.

## **Conclusão**

Os achados deste estudo evidenciam que a prática da corrida de rua, especialmente no contexto da preparação para a maratona, transcende os limites de uma atividade física individual, configurando-se como uma experiência social, afetiva e cultural. A ambiência construída nos treinos e nas provas, mediada pelos grupos de corrida e assessorias esportivas, exerce papel fundamental não apenas no desenvolvimento físico, mas, sobretudo, na manutenção do bem-estar psicológico e na construção de vínculos sociais significativos.

As interações vivenciadas no ambiente da corrida favorecem o fortalecimento do sentimento de pertencimento, promovem suporte emocional, incentivo mútuo e resignificam o enfrentamento dos desafios impostos tanto pela rotina de treinos quanto pela exigência da própria maratona. Esses aspectos reforçam a compreensão de que a corrida, mais do que um ato de superação individual, se consolida como uma prática coletiva, sustentada por redes de apoio e experiências compartilhadas.

Diante disso, este estudo contribui para ampliar a compreensão da corrida de rua como um fenômeno sociocultural, que combina elementos físicos, emocionais, relacionais e ambientais. Recomenda-se que futuros estudos explorem diferentes contextos socioculturais, considerando análises longitudinais que permitam aprofundar a compreensão dos impactos da ambiência criada nos grupos de corrida, tanto na saúde mental quanto na adesão e na longevidade da prática esportiva.

## **Referências**

BAILEY, D. S. et al. Marathon events as rituals of community and belonging: a qualitative study. *Leisure Studies*, v. 42, n. 2, p. 211–227, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2126598>.

- CÔTÉ, J. et al. Group dynamics in sport: the role of cohesion and social identity. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 13, n. 1, p. 245–269, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1629325>.
- HITCHINGS, R.; LATHAM, A. How running helps city dwellers: understanding the mobile practices of urban runners. *Health & Place*, v. 71, p. 102644, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2021.102644>.
- KNECHTLE, B. et al. Marathon running: physiology, nutrition, and training strategies. *Sports Medicine*, v. 52, n. 7, p. 1511–1530, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01686-0>.
- LOPES, D. R. et al. Running for health: physical and mental benefits of recreational running. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 19, n. 2, p. 120–127, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0253>.
- LÓPEZ-GIL, J. F. et al. Psychological well-being and pre-competitive anxiety in marathon runners: the mediating role of meaning in life. *Frontiers in Psychology*, v. 13, p. 851236, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.851236>.
- MALLETT, C. J.; HANRAHAN, S. J. Elite athletes: why does the “mindset” matter? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 19, n. 5, p. 671–685, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1705595>.
- MALCHROWICZ-MOŚKO, E. et al. The impact of social running groups on mental health and motivation in marathon preparation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 24, p. 9263, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17249263>.
- MCCORMICK, A. et al. Group-based interventions for anxiety reduction in endurance athletes: a randomized trial. *Journal of Sports Sciences*, v. 40, n. 9, p. 1021–1030, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.2006845>.
- NEELY, K. C. et al. The role of passion and recovery in runners: associations with mental well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 55, p. 101932, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101932>.
- NIKOLAIDIS, P. T. et al. Factors influencing pacing and performance in the marathon: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 5, p. 2459, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18052459>.
- SCHEERDER, J.; BREEDVELD, K.; BORGERS, J. Running across Europe: trends in sports participation and the social context of running. *European Journal for Sport and Society*, v. 18, n. 1, p. 1–16, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/16138171.2021.1884807>.

SHIPWAY, R.; KIRKUP, N. Marathon running, identity, and social belonging: a narrative exploration. *International Review for the Sociology of Sport*, v. 58, n. 4, p. 529–546, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1177/10126902231152682>.

VANCINI, R. L. et al. The benefits and risks of running for health: a systematic review. *Frontiers in Physiology*, v. 12, p. 650603, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.650603>.

WAŚKIEWICZ, Z.; NIKOLAIDIS, P. T.; ROSEMANN, T. Social support and performance in recreational marathon runners: a cross-sectional study. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 30, n. 2, p. 305–315, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.2021-0067>.

ZHANG, S. et al. Psychosocial benefits of group-based exercise for adult runners: a systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, v. 11, n. 5, p. 596–605, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.09.003>.

## Considerações Finais

Antes de discorrer sobre o texto em si, cabe ressaltar que na presente tese foi utilizado o recurso de inteligência artificial, mais especificamente o modelo ChatGpt versão 5.1 para exclusivamente as etapas de revisão ortográfica e gramatical.

A análise das narrativas dos corredores evidencia que a maratona ultrapassa a condição de prova esportiva e se configura como uma experiência social, simbólica e emocional complexa. Longe de se restringir ao desempenho físico, a preparação e a vivência da prova mobilizam processos de reorganização da vida cotidiana, disciplinamento corporal, gestão emocional e ressignificação de trajetórias pessoais. A maratona emerge, assim, como um fenômeno que articula corpo, emoções e significados, constituindo-se como prática sociocultural que produz sentidos sobre si e sobre o mundo.

Neste sentido, os achados permitem compreender a maratona como um ritual contemporâneo de passagem, no qual o processo de treinamento, a experiência da prova e a conclusão do percurso operam transformações identitárias. A travessia pelos longos períodos de preparação, pelo sofrimento compartilhado e pelos momentos de superação revela uma passagem simbólica marcada pela construção de uma nova percepção de si. Nesse contexto, o corpo

assume papel central não apenas como suporte biológico, mas como espaço simbólico de investimento, conflito e orgulho, no qual dor, cansaço e persistência são incorporados como elementos constitutivos da experiência.

No que tange a dimensão coletiva, as narrativas mostram que a maratona é sustentada por ambiências construídas em grupos, assessorias esportivas, redes de apoio e interações durante os treinos e a prova. Esses contextos coletivos produzem vínculos, pertencimento e reconhecimento, funcionando como mediadores emocionais capazes de amortecer crises, fortalecer a motivação e sustentar a permanência na prática. A ambiência da maratona, portanto, não se limita ao espaço físico da corrida, mas envolve fluxos de afetos, narrativas e gestos de solidariedade que transformam a experiência individual em vivência compartilhada.

Os resultados também evidenciam a coexistência de ambivalências no universo da maratona. Ao mesmo tempo em que promove acolhimento, pertencimento e autoconhecimento, a prática é atravessada por tensões relacionadas à comparação, à cobrança por desempenho e à naturalização do sofrimento. A cultura da superação, embora mobilizadora, pode produzir frustrações, sentimentos de inadequação e vulnerabilidades, sobretudo quando associada a expectativas excessivas. Essas ambivalências reforçam a necessidade de compreender a maratona não como experiência homogênea, mas como fenômeno plural, atravessado por desigualdades, limites e contradições.

Por fim, esta tese contribui para o campo dos estudos socioculturais do esporte ao compreender a maratona como fenômeno que integra corpo, emoções, socialização e produção de sentidos, deslocando abordagens centradas exclusivamente na performance física. Ao evidenciar a ambiência criada por corredores recreacionais na preparação e vivência da prova, o estudo amplia a compreensão sobre como práticas esportivas contemporâneas operam como espaços de construção identitária, regulação emocional e pertencimento coletivo. Do ponto de vista acadêmico, os resultados oferecem subsídios para investigações futuras sobre emoções, ritualidade e sociabilidade no esporte. No plano prático, apontam a relevância de considerar os aspectos emocionais e relacionais na organização de grupos de corrida, assessorias esportivas e adequação na abordagem e trato com os corredores, a fim de enxergar cada vez

mais essa prática que está além da vertente biológica, física e atinge a esfera sociocultural.

### **Referências complementares**

ALBUQUERQUE, D. B.; SILVA, M. L.; BATISTA, Y. M. H.; FREITAS, C. M. S. M. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam a sua prática. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 26, n. 4, p. 153–161, 2018.

PEREIRA, H. V. et al. Systematic review of psychological and behavioral correlates of recreational running. *Frontiers in Psychology*, v. 12, p. 624783, 2021.

ROEH, A. et al. Marathon running improves mood and negative affect. *Journal of Psychiatric Research*, v. 130, p. 254–259, 2020.

STEVENS, M. et al. Social reward and support effects on exercise experiences and performance: evidence from parkrun. *PLOS One*, v. 16, n. 3, e0248211, 2021.

YANG, J.; JU, F. Y.; TIAN, Z. G. Sports and social interaction: sports experiences and attitudes of the urban running community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 21, p. 14412, 2022.

## APÊNDICES

**Roteiro de entrevista****TESE DOUTORADO****O AMBIENTE, O GRUPO, OS DESAFIOS, AS EMOÇÕES: UM MERGULHO PROFUNDO SOB O CONTEXTO QUE ENVOLVE A MARATONA A PARTIR DAS NARRATIVAS DE MARATONISTAS RECREACIONAIS****- Roteiro de entrevista semiestruturada –**Instruções

As questões a seguir deverão ser respondidas individualmente e haverá gravação de áudio para transcrição posterior.

**CORRIDA DE RUA**

1. A quanto tempo você pratica corrida de rua ?
2. Qual a sua história com a corrida de rua?
3. O que representa para você?
4. Quais seus objetivos com a prática ?
5. Você considera ter alcançados seus objetivos com a corrida?
6. Você prefere correr sozinho ou em grupo? Por quê?
7. Você faz parte de algum grupo de corrida ou assessoria esportiva?
8. Você indica a prática da corrida de rua? Por quê?

**MARATONA**

1. O que lhe motivou a tomar a decisão de correr uma maratona ? Interferiu de alguma forma em sua vida ? Em que esferas exatamente ?
2. O que a maratona representa pra você ?
3. A maratona pode ser uma prova perigosa ? Por que ? De que forma você avalia os casos de morte em corrida e em maratonas
4. Qual cidade e prova correu ?
5. Qual ou quais principais motivos para escolher essa maratona ?
6. Desde a tomada de decisão ate a finalização da maratona,o que considera que foi mais difícil ? E mais fácil ?
7. Tinha medo de não concluir a maratona? Ter concluído mudou ou tem mudado algo em sua vida pessoal e/ou profissional ?

8. Como foi sua experiência em correr uma maratona ?
9. O que sentiu durante a corrida desde o soar da largada até a passagem na linha de chegada?
10. Quais suas maiores percepções durante a prova, desde o soar da largada até a passagem na linha de chegada?
11. Quais maiores desafios / obstáculos enfrentados para realização da maratona ?
12. Você considera a prova de maratona de ordem mais física ou mental ?
13. Você considera que correr maratona seja um estilo de vida ?
14. Correr uma maratona e concluí-la tem sido usada por empresas como fator determinante em contratações de funcionários para alguns cargos. Qual sua opinião sobre essa abordagem empresarial na formação de equipes de trabalho
15. O que significa **ser maratonista** pra você ?
16. Você indica a realização de uma maratona ?
17. Eu gostaria que você fechasse os olhos por 1 minuto, resgaste em sua memória o momento mais marcante dessa prova e tente descreve-lo em palavras com o máximo de detalhes.

**ANEXOS**

**Questionário Sociodemográfico**

**TESE DE DOUTORADO**

**O AMBIENTE, O GRUPO, OS DESAFIOS, AS EMOÇÕES: UM MERGULHO PROFUNDO SOB O CONTEXTO QUE ENVOLVE A MARATONA A PARTIR DAS NARRATIVAS DE MARATONISTAS RECREACIONAIS**

**- Perfil Sociodemográfico dos corredores participantes –**

1. Gênero:
  - Feminino
  - Masculino
  - Outro
  - Não deseja revelar
  
2. Idade: \_\_\_\_\_
  
3. A quanto tempo pratica corrida de rua? \_\_\_\_\_
  
4. Qual a prova de maratona alvo? \_\_\_\_\_
  
5. A quanto tempo está se preparando para realiza-la? \_\_\_\_\_
  
6. Faz parte de alguma assessoria esportiva ou grupo de corrida?
  - Sim Há quanto tempo? \_\_\_\_\_
  - Não
  
7. Em relação a cor da pele, você se considera:
  - Branco                       Preto/ Negro     Vermelho/Indígena
  - Pardo/Moreno             Amarelo             Caboclo
  
8. Qual o seu maior nível de escolaridade?
  - Sem escolaridade                       Médio incompleto
  - Fundamental completo               Superior completo
  - Fundamental Incompleto             Superior incompleto
  - Médio Completo                       Outro (s) \_\_\_\_\_
  
9. Qual o seu estado civil?
  - Solteiro                       União Estável
  - Casado                       Separado

- Divorciado                       Não sei  
 Viúvo                                 Outro (s) \_\_\_\_\_

10. Com quem você mora?

- Sozinho (a)                       Amigos  
 Companheiro (a)                 União Estável  
 Família                               Outro (s) \_\_\_\_\_

11. Em que tipo de Habitação você mora?

- Casa  
 Apartamento  
 Outro \_\_\_\_\_

12. Sua habitação é própria?

- Sim  
 Não

13. Você trabalha? Se responder NÃO, passe para a questão 14.

- Sim  
 Não

14. Qual o seu vínculo empregatício?

- Carteira assinada                       Aposentado  
 Doméstico (a)                               Outro (s) \_\_\_\_\_  
 Funcionário (a) Público (a)  
 Autônomo

15. Qual a media de renda mensal de todas as pessoas que moram na sua residência, incluindo você? \_\_\_\_\_

16. Você segue alguma religião? Qual?

- Católica  
 Evangélica                               Outro (s) \_\_\_\_\_  
 Espírita  
 Sem religião

## Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

### - MARATONISTAS-

Convidamos V.Sa. à participar da pesquisa **O ambiente, o grupo, os desafios, as emoções: um mergulho profundo sob o contexto que envolve a maratona a partir das narrativas de maratonistas recreacionais** sob responsabilidade do pesquisador **Diogo Barbosa de Albuquerque**, orientado pelo Professor **Dr. Iraquitã de Oliveira Caminha** tendo por objetivo compreender a ambiência criada pelos corredores recreacionais desde a decisão em correr uma maratona até o cruzar da linha de chegada, a fim de mergulhar no universo dos significados a partir da leitura das emoções vividas e experimentadas pelos maratonistas.

Para a realização deste trabalho serão utilizados os seguintes métodos: roteiro de entrevista semi-estruturada, que serão gravadas em áudio; e aplicação de questionários referente ao perfil sociodemográfico dos participantes e um roteiro de observação não-participante com preenchimento de diário de campo.

Após a conclusão da pesquisa o material gravado, filmado ou equivalente, será destruído garantindo o anonimato de sua participação agora ou futuramente. As informações ficarão sob responsabilidade dos pesquisadores que serão arquivados no banco de dados no período de cinco anos no Laboratório de Estudos sobre Corpo, Estética e Sociedade da Universidade Federal da Paraíba (LAISTHESIS – UFPB).

Quanto aos riscos e desconfortos, considera-se que os procedimentos que serão utilizados nesta investigação não possuam potencial para gerar danos físicos. Contudo, durante a aplicação dos instrumentos podem surgir incômodos de natureza psíquica, moral, social, intelectual ou cultural. Desta forma, qualquer incômodo que venha a surgir será de responsabilidade dos pesquisadores, ficando asseguradas as providências cabíveis, com a retirada do sujeito da pesquisa, como também será garantido atendimento hospitalar ou ambulatorial, custeados pelos pesquisadores.

Os benefícios esperados com o resultado desta pesquisa estão amparados na esfera da compreensão da ambiência, sentimento de grupo, de identidade criado pelos maratonistas, assim como as percepções das emoções presentes oriundo prática da corrida de rua, principalmente na prova de maratona.

O (a) senhor (a) terá os seguintes direitos: a garantia de esclarecimento e resposta a qualquer pergunta; a liberdade de abandonar a pesquisa a qualquer momento; a garantia de privacidade à sua identidade e do sigilo de suas informações; a garantia de que caso haja algum dano a sua pessoa, os prejuízos serão assumidos pelos pesquisadores ou pela instituição responsável inclusive acompanhamento médico e hospitalar. Caso haja gastos adicionais, os mesmos serão absorvidos pelo pesquisador.

Nos casos de dúvidas e esclarecimentos o (a) senhor (a) deve procurar os pesquisadores Diogo Barbosa de Albuquerque e Iraquitã de Oliveira Caminha, na Universidade Federal da Paraíba – UFPB. Caso suas dúvidas não sejam resolvidas pelos pesquisadores ou seus direitos sejam negados, favor recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Estácio do Recife, localizada na Avenida Engenheiro Abdidas de Carvalho, número 1678, Madalena, Recife-PE, 50720-225.

**Consentimento Livre e Esclarecido**

Eu \_\_\_\_\_, após ter recebido todos os esclarecimentos e ciente dos meus direitos, concordo em participar desta pesquisa, bem como autorizo a divulgação e a publicação de toda informação por mim transmitida em publicações e eventos de caráter científico. Desta forma, assino este termo, juntamente com os pesquisadores, em duas vias de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder dos pesquisadores.

Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do sujeito

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador

## Documento de aprovação do Comitê de Ética


Plataforma  
Brasil

Público
Pesquisador
Alterar Meus Dados

**Cadastros**

DETALHAR PROJETO DE PESQUISA

- DADOS DA VERSÃO DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** A PERCEÇÃO DAS EMOÇÕES DE CORREDORES DE RUA EM SUA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA DE CORRER UMA MARATONA  
**Pesquisador Responsável:** DIOGO BARBOSA  
**Área Temática:**  
**Versão:** 3  
**CAAE:** 75778023.8.0000.5640  
**Submetido em:** 31/03/2024  
**Instituição Proponente:** 5640 - Faculdade Estácio do Recife - Estácio Recife  
**Situação da Versão do Projeto:** Aprovado  
**Localização atual da Versão do Projeto:** Pesquisador Responsável  
**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio



Comprovante de Recepção:  PB\_COMPROVANTE\_RECEPCAO\_2226438

- LISTA DE APRECIÇÕES DO PROJETO

Apreciação ↕	Pesquisador Responsável ↕	Versão ↕	Submissão ↕	Modificação ↕	Situação ↕	Exclusiva do Centro Coord. ↕	Ações
PO	DIOGO BARBOSA	3	31/03/2024	30/04/2024	Aprovado	Não	   

## Registros em fotos



Aplicação da entrevista.



Explicação da pesquisa em grupo.



Grupo reunido em treino de corrida.



Grupo reunido em evento de corrida.

**Fontes:** registros do pesquisador, realizados e aqui publicados com as devidas autorizações dos corredores presentes.