
Running and active aging: a mixed study on the reasons for practice, lifestyle and performance

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

Received: 2023-08-10 | Accepted: 2023-09-12 | Published: 2023-09-20

Luara da Silveira de Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2775-8650>
Universidade de São Paulo (São Paulo, SP – Brasil)
E-mail: luarascarvalho@gmail.com

Flávio Rebutini

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3746-3266>
Universidade de São Paulo (São Paulo, SP – Brasil)
E-mail: frebutini@usp.br

ABSTRACT

The practice of physical exercise is crucial for an active and healthy aging. In this sense, this research investigated aspects related to the reason for practicing among half marathon and marathon runners, verifying characteristics regarding performance and lifestyle, in different age groups, through a mixed approach of concomitant triangulation. 281 people participated in this research, with a mean age of 43.15 years (SD = 11.04), with a predominance of self-declared white individuals (n = 191, 67.97%), with complete specialization (n = 94, 33.45%) and income higher than 10 minimum wages (n = 60, 21.70%). Health was listed as the main one, followed by the variables pleasure, stress control, sociability, competitiveness and aesthetics, with differences being found between some age groups in the aesthetic and pleasure dimensions. It was observed that running contributed to the adoption of healthier habits. As for performance, there was a tendency to decrease with age.

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

RESUMO

A prática de exercício físico é determinante para um envelhecimento ativo e saudável. Nesse sentido, essa pesquisa investigou aspectos relacionados ao motivo de prática entre corredores de meia maratona e maratona, verificando características quanto ao desempenho e estilo de vida, em diferentes faixas etárias, através de abordagem mista de triangulação concomitante. Participaram dessa pesquisa 281 pessoas, com média de idade 43,15 anos (DP = 11,04), com predomínio de indivíduos autodeclarados de cor branca (n = 191, 67,97%), com especialização completa (n = 94, 33,45%) e renda superior a 10 salários-mínimos (n = 60, 21,70%). A saúde foi elencada como o principal, seguida das variáveis prazer, controle de estresse, sociabilidade, competitividade e estética, sendo encontrado diferenças entre algumas faixas etárias nas dimensões estética e prazer. Foi observado que a corrida contribuiu para a adoção de hábitos mais saudáveis. Quanto ao desempenho, houve tendência da diminuição ao longo da idade.

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

INTRODUÇÃO

Os benefícios da prática de atividade física são estudados há tempos, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde, 2020), em adultos esta prática, quando regular, contribui para a redução da mortalidade por todas as causas, incidência de hipertensão, diabetes do tipo 2, alguns tipos de cânceres, contribui para a melhora da saúde mental devido ao maior controle dos sintomas de ansiedade e depressão e melhora da saúde cognitiva e sono. Apesar disso, o nível de atividade física da população é relativamente baixo, cerca de 30,1% dos brasileiros realizam o nível mínimo de atividade física recomendada, sendo que conforme o envelhecimento acontece, o percentual tende a diminuir (PNS, 2019). Wullems *et. al.* (2016), apontam que a inatividade física e o comportamento sedentário são prevalentes na população idosa, com cerca de 65% a 80% do seu tempo de vigília transcorrendo sentado.

Em relação às estratégias para evitar ou minimizar esse fator, atuações intervencionistas ou preventivas podem ser propostas. Porém, pensando que o envelhecimento é um fenômeno progressivo, e a velhice resultado de um acúmulo de atitudes/comportamentos ao longo da vida, estratégias de prevenção e promoção são necessárias desde a juventude (WULLEMS *et al.*, 2016). Além disso, um ponto fundamental é investigar as características referentes a população que mantém um estilo de vida ativo, visto que a partir disso é possível compreender esse outro cenário e elaborar estratégias para promovê-lo.

Nesse sentido, o estudo da motivação é necessário, visto que permite compreender não só os fatores limitantes para essa prática, mas também o que leva determinadas pessoas, de diversas faixas etárias, a adotarem esse hábito. A Teoria da Autodeterminação -TAD (DECI; RYAN, 1985) é amplamente utilizada para explicar os diferentes fatores motivacionais que levam uma pessoa a iniciar, manter e abandonar um determinado exercício físico, sendo organizada em três tipos: motivação intrínseca, relacionada com o ato de fazer determinados comportamentos porque esses lhe são inerentemente interessantes e positivamente satisfatórios; extrínseca, caracterizada pela realização de uma atividade visando alcançar exclusivamente um resultado que é separável da própria ação e a amotivação, definida pelo estado de baixa motivação ou falta de intenção de agir.

De acordo com Balbinotti e Barbosa (2006), é possível verificar a manifestação comportamental da motivação frente a prática regular de atividade física em seis dimensões: Controle do Estresse, onde é possível avaliar o quanto o indivíduo utiliza de determinado esporte como forma de controlar o estresse; Saúde, o quanto o indivíduo utiliza da prática regular de atividade física para manutenção ou melhora da saúde; Sociabilidade, fator que avalia o quanto o indivíduo utiliza da atividade esportiva para criar espaço de socialização; Competitividade, é possível verificar o nível que o indivíduo utiliza do esporte para manifestar aspectos relacionados a competição e ao vencer; Estética, fator motivacional que avalia o quanto o esporte é utilizado

como meio de manter ou atingir um corpo considerado ideal e atraente por parte do atleta e a última dimensão, Prazer, é o fator que está relacionado a sensação de satisfação e bem-estar resultantes da prática esportiva.

No cenário Brasileiro algumas práticas esportivas são destaques. Porém, na presente pesquisa optou-se por investigar a corrida de rua, especificamente meia maratona e maratona, devido ao aumento da sua popularidade, inclusive em faixas etárias mais velhas (LEPERS, 2012; AHMADYAR, 2016) associado ao fato do alto nível de exigência física e psicológica que esse esporte demanda, potencializando inclusive a mudança de etilo e hábitos de vida (GAVA; KEN; CARRARO, 2015) que reverberam em um envelhecimento mais ativo e saudável.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foi adotado o método misto concomitante. Creswell e Plano Clark (2017) definem o método misto como uma metodologia que associa elementos de abordagem quantitativas e qualitativas em um mesmo estudo, desde a coleta de dados até a análise.

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

Participantes

Participaram da pesquisa 281 indivíduos, corredores de meia maratona e/ou maratona, de ambos os sexos, com idade entre 18 a 79 anos, que consentiram em participar da pesquisa através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Foram considerados como critérios de inclusão para a fase quantitativa: indivíduos com idade igual ou superior a 20 anos, corredores amadores de meia maratona e/ou maratona, alfabetizados e que concordaram em participar voluntariamente da pesquisa. Para a fase qualitativa foi adotado como critério de inclusão: participação na fase quantitativa. Os seguintes critérios foram adotados para exclusão dos participantes na pesquisa: corredores que nunca finalizaram uma meia maratona ou maratona e atletas de elite. Para a caracterização dos participantes foram adotados três instrumentos: Questionário sociodemográfico, esportivo e estilo de vida.

Para a fase quantitativa foi utilizado o Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividade Físicas e Esportivas – IMPRAF 18. O instrumento visa verificar seis das possíveis dimensões relacionadas à motivação para a prática regular de atividade física: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Trata-se de uma versão reduzida do IMPRAF-54, desenvolvido por Balbinotti e Barbosa (2006). A versão do IMPRAF – 18 foi elaborada e utilizada no estudo de Barbosa (2011) e suas evidências para a população idosa foram estabelecidas por Santo, Rebutini e Balbinotti (2021).

A coleta de dados quantitativos ocorreu entre outubro de 2021 a agosto de 2022, através de meio digital e pesquisa em campo. Para a coleta foi produzido um formulário através do Google

Forms, contendo o TCLE, os questionários e o IMPRAF-18, e gerado um link e QR CODE para compartilhamento nos dois cenários: Meio digital - foi feita uma busca por grupos de corrida, assessorias de corrida e perfis de *Influencers* corredores nas redes sociais *Facebook*, *Instagram*, *Whatsapp* e *Telegram*. Eventos de corrida: após retomada dos eventos esportivos presenciais, iniciou-se a coleta em campo. Nesse cenário foi realizado o contato direto com corredores durante provas de corrida (especificamente meia maratona e maratona) na cidade de São Paulo. A abordagem ocorria após o indivíduo finalizar a prova e, nesse momento, era feita uma breve explicação da pesquisa e disponibilizado ao corredor que aceitasse participar o QR CODE de acesso ao formulário ou para aqueles que optassem por deixar um contato, o link do formulário.

Na fase qualitativa foram selecionados, de forma aleatória por sorteio, 2 participantes de cada grupo etário para a entrevista. Foi utilizado um roteiro de entrevistas semiestruturadas. Todas as entrevistas foram gravadas (áudio ou vídeo) com autorização prévia do entrevistado e, posteriormente, transcritas. Foi feito agendamento da entrevista com aqueles que aceitaram a sua participação, a escolha por presencial, online ou contato telefônico ficou a critério do entrevistado. Posteriormente as gravações foram transcritas para que a análise pudesse ocorrer, para isso utilizou-se o site *Transkriptor.com*, seguido da leitura completa das transcrições para correção e complementação.

Análise dos dados

Os participantes da pesquisa foram divididos em 5 grupos de acordo com a faixa etária: 18 a 29 anos, 30 a 39 anos, 40 a 49 anos, 50 a 59 anos e 60 anos ou mais, permitindo assim uma melhor análise dos dados e comparação entre as idades.

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

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

Integração: Os dados das duas fases foram apresentados conjuntamente. Segundo Small (2011) são duas as principais abordagens de integração: combinação entre os dados quantitativos

e qualitativos e a combinação entre as técnicas quantitativas e qualitativas. Ambas as técnicas permitem a confirmação e a complementariedade dos resultados, o que sustenta a afirmação da importância da integração. Em função da característica do estudo e as recomendações de integração (WOOLEY, 2009; ZHOU; WU, 2022), os resultados e discussão também foram integrados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

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

Quanto à idade, observamos que as faixas etárias mais extremas (até 19 anos e 60 anos ou mais) apresentam menor número de participantes; resultados semelhantes foram obtidos em alguns estudos nacionais e internacionais (THUANY *et. al.*, 2021; GERASIMUK *et. al.* 2021) corroborando os dados da presente pesquisa. A prevalência foi de indivíduos autodeclarados de cor branca (n = 191, 67,97%), casado (a) (n = 136, 48,39%), com especialização completa (n = 94, 33,45%), renda superior a 10 salários-mínimos (n = 60, 21,70%) e residindo com duas pessoas (n = 81, 28,82).

Quanto aos aspectos da prática esportiva, observamos que a média de idade de início da corrida, considerando todos os participantes foi de 31,02 anos (DP = 31,02). Em relação aos cortes etários a menor média de idade foi do grupo até 29 anos (\bar{x} = 19,93; DP = 4,44), enquanto a maior média foi do grupo entre 50 a 59 anos (\bar{x} = 40,95; DP = 10,15).

Além da corrida de rua, há uma prevalência de participantes que praticam outra modalidade esportiva (n = 223; 79,35%), sendo a maior porcentagem encontrada na faixa etária até 29 anos (n = 26; 83,87%). Destacam-se como as principais modalidades esportivas, a natação com 27,8% (n = 62); futebol 26% (n = 58); ciclismo 18,83% (n = 42) e, em quarto lugar, a musculação 16,14% (n = 36).

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

Diante dos aspectos do parágrafo supracitado. Um dos questionamentos na entrevista foi entender se os participantes viam as corridas de rua como um esporte democrático, o qual todos podem praticar independente de classe social e condição financeira. A maioria dos entrevistados classificou a corrida de rua como um esporte democrático, principalmente no sentido de participação de públicos distintos (crianças, jovens, idosos, pessoa com deficiência, atletas de elite, etc.) e, na possibilidade de realização em diversos locais (praça, clube, parque, rua, etc.) com poucos recursos, como mostra os seguintes trechos:

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

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

Porém, pode-se tornar menos democrática ou nada democrática quando, por exemplo, o corredor busca mais performance, participação em provas ou obtenção de mais recursos (como tênis, relógios, entre outros):

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

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

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

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

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

No total, os participantes desta pesquisa, concluíram 1157 provas de Maratona e 3544 de Meia Maratona. Participantes entre 50 a 59 anos foram o grupo que mais concluiu provas de maratona (n = 388; 33,53%) e participantes entre 40 a 49 anos os que mais concluíram meia maratona (n = 1240; 34,98%). De forma geral, os estudos que contemplam provas de meia maratona, obtiveram resultados mais próximos aos nossos, Knechtle e Nikolaidis (2018) e Nikolaidis e Knechtle (2023), apresentaram as faixas etárias 40 a 45 anos e 40 a 44 anos, respectivamente, com maior número de participantes. Em relação a provas de maratona, as faixas etárias 41 a 50 (YANG *et. al.*, 2022) e 40 a 44 (NIKOLAIDIS; KNECHTLE, 2023) foram as mais prevalentes.

Quanto ao desempenho (Tabela 1), os resultados dessa pesquisa apontaram uma tendência de um aumento do tempo de conclusão conforme aumenta a idade para a maratona, sendo que as três primeiras faixas etárias dos 19 aos 49 anos não há diferenças entre a média de tempo para conclusão. A mesma tendência ocorre entre as duas faixas mais velhas, com pouca diferença entre elas. Esse, possível declínio, pode estar associado aos resultados encontrados nos estudos de

Nikolaidis *et. al.*, (2019), Yang *et. al.*, (2022), segundo os autores esses achados podem ser resultantes das alterações decorrentes do envelhecimento, como a redução da capacidade aeróbica, da função cardiorrespiratória, muscular, além da maior suscetibilidade a lesões, devido alterações biomecânicas. Contudo, essa tendência não ocorre nas meias maratonas, tanto que as duas faixas mais velhas têm tempos médios melhores do que os mais jovens. Deve-se ter em mente que pessoas que correm meia maratona e maratona apresentam condições físicas de treinamento muito distantes de corredores de lazer.

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

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

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

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

Tabela 1. Desempenho

Variáveis		Média (DP) N (%)
Desempenho - Maratona (média de horas para conclusão)	Até 29 anos	4,09 (1,07)
	30 a 39 anos	4,14 (1,21)
	40 a 49 anos	4,11 (1,13)
	50 a 59 anos	4,45 (0,55)
	60 anos ou mais	4,52 (0,38)
Desempenho - Meia Maratona (média de horas para conclusão)	Até 29 anos	2,28 (0,45)
	30 a 39 anos	2,03 (0,49)
	40 a 49 anos	2,33 (0,42)
	50 a 59 anos	2,06 (0,30)
	60 anos ou mais	2,17 (0,45)

Fonte: autores

Quanto ao perfil de saúde e hábitos de vida dos participantes: 9,60% (n= 27) apontaram possuir alguma doença; sendo o predomínio nas faixas etárias de 30 a 39 anos e 40 a 49 (ambas com n = 8; 29,62%); a faixa etária de até 29 anos foi a que apresentou menor quantidade de participantes com alguma doença (n = 1; 3,70%).

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

Alguns benefícios envolvendo a prática regular de exercícios físicos, além da melhora/prevenção de aspectos inerentes à saúde, envolvem a adoção de hábitos de vida mais saudáveis e a maior participação social. Em relação à corrida de rua, alguns estudos (KOZLOVSKAIA *et. al.*, 2019; FIADI *et. al.*, 2020) abordaram questões voltadas ao estilo de vida em corredores amadores, como resultados observaram dados semelhantes a essa pesquisa: baixo índice de tabagismo, alto índice de ingestão alcoólica ocasional, melhora dos hábitos alimentares e hídricos, controle do peso corporal (atingindo valores ideais de IMC), busca por acompanhamento nutricional e melhora do padrão de sono e descanso

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

Alimentação, melhorei bastante a partir da alimentação, porque... Tudo bem que agora, quando você treina bastante, você exige uma alimentação maior...

então, mas eu melhorei bastante com relação à parte da alimentação, porque comer melhor, significa ser melhor, né? Todo mundo fala, nossa, você está emagrecendo, você tá... Você tem que melhorar, senão, não adianta (Entrevistada 03, 27 anos).

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

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

Superada a etapa de descrição dos participantes e seus hábitos, passamos aos resultados obtidos no IMPRAF-18 (Tabela 2), considerando todas as faixas etárias. Dentre todas as variáveis, a que apresentou maior escore é a Saúde (Md = 14.00; IIQ = 3.00), e menor escore o domínio Competitividade (Md = 6.00; IIQ = 5.00). Esses achados se assemelham aos resultados encontrados por Nicolaidis *et. al.* (2019), no estudo que analisou a motivação de corredores recreacionais na Maratona Clássica de Atenas e a relação com o sexo, idade e nível de desempenho, sendo o maior escore encontrado no domínio “orientações gerais de saúde” e o menor em “competitividade”.

Tabela 2. Análise Descritiva dos Domínios do IMPRAF-18

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

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

Resultado semelhante também pode ser encontrado no Quadro 2, que apresenta a frequência de aparição dos códigos obtidos das transcrições das entrevistas. Observamos que na categoria “Motivos de Prática”, o código “Saúde” é o mais frequente (19 vezes) e o domínio “Estética” o menos citado (03 vezes).

Tabela 2. Frequência das Codificações

Categoria	Códigos	Frequência					Total
		Até 29 anos	30 a 39 anos	40 a 49 anos	50 a 59 anos	60 anos ou mais	
Motivos de Prática	Controle de Estresse	03	05	-	-	01	09
	Saúde	04	04	02	03	03	16
	Sociabilidade	05	02	04	04	-	15
	Competitividade	03	03	-	-	01	07
	Estética	01	0	-	-	02	03
	Prazer	03	05	02	01	03	14
Estilo de Vida	Aspectos Nutricionais	10	01	03	03	04	21
	Consumo de Tabaco e Tóxicos	01	-	-	-	-	01
	Consumo de Bebida Alcoólica	01	-	01	-	-	02
	Hábitos de Sono e Descanso	04	03	03	01	02	13
	Prática de Exercício Físico	02	01	02	01	02	08
Envelhecimento	Envelhecimento	10	07	08	10	06	41
Desempenho	Desempenho	14	04	03	05	07	33

Fonte: a autora.

A Tabela 3 apresenta as análises descritivas das variáveis dependentes de acordo com os cortes etários estipulados previamente. Os dados foram analisados pela técnica não-paramétrica de Kruskal-Wallis (Tabela 4), seguido de post hoc test de Dunn e correção de Bonferroni para controle do Erro de Tipo I. Não houve missing no instrumento no escore total.

Em relação ao domínio Controle de Estresse, a análise de variância por Kruskal-Wallis não indicou violação da hipótese nula ($H_{4,} = 8.420$; $p = 0.077$). Esse resultado corrobora com o reportado no estudo de Pereira *et. al.* (2021) que, ao comparar os motivos para a prática de corrida em corredores portugueses, observou que as variáveis relacionadas à saúde mental não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre as faixas etárias.

Tabela 3. Estatísticas Descritivas das Variáveis Dependentes

Domínios	Faixas Etárias	N	md	IIQ	Amp.	Min.	Max.	Média	DP
Controle de Estresse	Até 29 anos	31	12.00	4.00	8.00	7.00	15.00	11.71	2.29
	30 a 39 anos	77	11.00	5.00	15.00	0.00	15.00	11.01	3.01
	40 a 49 anos	91	11.00	3.50	15.00	0.00	15.00	10.40	3.40
	50 a 59 anos	63	10.00	5.00	12.00	3.00	15.00	9.85	3.53
	60 anos ou mais	19	10.00	7.50	12.00	3.00	15.00	9.00	4.54
Saúde	Até 29 anos	31	15.00	3.00	7.000	8.00	15.00	13.64	1.90
	30 a 39 anos	77	14.00	3.00	12.00	3.00	15.00	13.10	2.51
	40 a 49 anos	91	12.00	3.00	15.00	0.00	15.00	12.40	3.07
	50 a 59 anos	63	14.00	3.00	11.00	4.00	15.00	13.20	2.54
	60 anos ou mais	19	12.00	8.50	12.00	3.00	15.00	10.84	4.79
Sociabilidade	Até 29 anos	31	12.00	6.50	12.00	3.00	15.00	10.25	3.66
	30 a 39 anos	77	9.00	6.00	12.00	3.00	15.00	9.03	3.51
	40 a 49 anos	91	10.00	6.00	15.00	0.00	15.00	9.36	4.00
	50 a 59 anos	63	10.00	6.00	15.00	0.00	15.00	9.88	4.04
	60 anos ou mais	19	12.00	7.50	12.00	3.00	15.00	10.15	4.18
Competitividade	Até 29 anos	31	5.00	7.00	12.00	3.00	15.00	7.12	3.92
	30 a 39 anos	77	6.00	4.00	15.00	0.00	15.00	6.28	3.19
	40 a 49 anos	91	6.00	5.50	15.00	0.00	15.00	6.38	3.37
	50 a 59 anos	63	5.00	4.00	15.00	0.00	15.00	5.73	3.34
	60 anos ou mais	19	6.00	7.00	15.00	0.00	15.00	6.84	4.51
Estética	Até 29 anos	31	12.00	4.00	12.00	3.00	15.00	10.51	3.70
	30 a 39 anos	77	9.00	6.00	12.00	3.0	15.00	9.05	3.48
	40 a 49 anos	91	9.00	6.00	15.00	0.00	15.00	9.055	3.89
	50 a 59 anos	63	9.00	6.00	15.00	0.00	15.00	8.67	3.64
	60 anos ou mais	19	6.00	7.00	15.00	0.00	15.00	6.85	4.68
Prazer	Até 29 anos	31	15.00	3.00	6.00	9.00	15.00	13.74	1.64
	30 a 39 anos	77	12.00	4.00	15.00	0.00	15.00	12.27	3.10
	40 a 49 anos	91	12.00	3.50	15.00	0.00	15.00	11.80	3.39
	50 a 59 anos	63	12.00	4.00	15.00	0.00	15.00	11.82	3.31
	60 anos ou mais	18	11.00	5.75	13.00	2.00	15.00	10.33	4.49

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

Porém, ao olharmos apenas as estatísticas descritivas desse domínio por faixa etária (Tabela 3), observamos que o grupo “até 29 anos” apresentou valores superiores às demais (Md = 12.000; IIQ = 4.000), especialmente quando comparado à faixa etária “60 anos ou mais” que obteve o menor escore nesse domínio (Md = 10.000; IIQ = 7.500). No estudo de Popov *et. al.* (2019), diferente do resultado da presente pesquisa, houve diferença entre as faixas etárias mais jovens (14 a 35 anos) comparado ao grupo mais velho (36 a 70 anos), no que se refere à dimensão “Melhoria da Saúde Mental”.

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

Tabela 4. Resultado do Teste de Kruskal-Wallis para as Faixas Etárias

Domínio	Fator	Estatística (H)	df	p
Controle de Estresse	Faixas Etárias	8.420	4	0.077
Saúde	Faixas Etárias	11.412	4	0.022
Sociabilidade	Faixas Etárias	4.386	4	0.356
Competitividade	Faixas Etárias	3.619	4	0.460
Estética	Faixas Etárias	11.590	4	0.021
Prazer	Faixas Etárias	15.268	4	0.004

df-grau de liberdade

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

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

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

Apesar dos benefícios da corrida para a saúde mental, manter um equilíbrio é necessário, visto que a prática de corrida visando controle dos aspectos psicológicos pode ser um fator determinante para a dependência do esporte, favorecendo lesões, potencializando agravos de

saúde mental e gerando até mesmo sintomas de abstinência (FREIMUTH; MONIZ; KIM, 2011). Lukács *et. al.* (2019) investigaram, através de uma análise de regressão logística, fatores relacionados à dependência do esporte em corredores amadores que tiveram como um dos resultados o domínio ansiedade. Apesar de não ser o objeto de investigação da presente pesquisa, algumas falas dos entrevistados vão de encontro com esse fator e incitam a importância de mais pesquisas nesse sentido:

Eu percebo momentos da minha vida que eu estive sem o exercício físico, eu tenho... eu acabo tendo um problema nisso... até ali muitas vezes alguma coisa próxima a depressão. Então a prática de exercícios físicos, atua como uma muleta, um uso... medicamento natural ali pra mim. Então, eu não consigo ficar sem exercícios físicos que faz mal mais mental do que fisicamente pra mim... mas é claro que é um pacote, né? então aí eu tenho a melhora, né, mental e física (Entrevistado 05, 35 anos).

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

Para o domínio Saúde, a análise de variância por Kruskal-Wallis indicou violação da hipótese nula ($H_4 = 11.412$; $p = 0.022$). Apesar da violação inicial da hipótese nula entre algumas faixas etárias (Tabela 4), ao aplicarmos a correção de Bonferroni, as comparações passaram a não apontar diferença nos resultados. Isto não quer dizer que se possa ignorar as diferenças entre os escores das faixas e as possíveis tendências. Ao analisarmos as descritivas das variáveis do IMPRAF-18, por faixa etária, observamos que para esses domínios a faixa etária “18 a 29 anos” apresentou medidas maiores (Md = 15.00; IIQ = 3.00) e “40 a 49 anos”, menores (Md = 12,00; IIQ = 3.00).

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

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

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

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

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

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

Posso imaginar que tem uma interferência positiva (a corrida) a partir do momento que se torna uma pessoa mais ativa, mais saudável num contexto geral ... porque, novamente, são coisas que acabam caminhando junto s, né?... então, alimentação, sono... e o esporte, então, de uma forma geral, isso acaba refletindo de forma positiva no envelhecimento, né?... então, envelhecimento, apesar de natural ali... até não me recordo o poeta falando que é a... quando você tava falando eu lembrei dessa poesia que fala que nós somos cadáver adiado que procriam né?... então a gente já nasce como destino a morte, só tem um período ali chamado vida, né?... então, é claro que tem uma debilitação normal, mas com a corrida feita de forma saudável, acho que facilita esse processo, digamos assim (Entrevistado 05, 35 anos)

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

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

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

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

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

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

Balbinotti *et. al.* (2015) investigaram as diferenças no perfil motivacional de corredores com até um ano de prática (grupo adesão) e mais de um ano de prática (grupo permanência), e observaram que o domínio Sociabilidade apresentou resultados superiores no grupo permanência, o que indica que essa dimensão pode ser mais valorizada de acordo com os anos de prática. Dessa forma, a corrida de rua pode ser uma estratégia adotada para minimizar o isolamento social, problemática que pode ocorrer em todas as faixas etárias, mas sobretudo na população idosa

(LANDEIRO, 2017), e que potencializa agravos à saúde, comprometimentos físicos e mentais (HOLT-LUNSTAD, 2018).

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

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

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

“Hoje, o que me motiva, eu acho que é a situação mesmo de se superar, poder se preparar para uma prova alvo, você querer baixar seu tempo... não é questão de competir não, não ligo para competir não, eu acho assim, que a questão de ganhar é consequência (Entrevistado 08, 29 anos). Outro corredor aponta: “De forma secundária a questão do desafio também acaba sendo importante para mim, porque eu sou um tanto competitivo, eu gosto de competir, então acaba gerando também essa... claro que não competindo com outras pessoas, mais uma competição própria. (Entrevistado 05, 35 anos).

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

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

Quanto ao domínio Estética, a análise de variância por Kruskal-Wallis indicou violação da hipótese nula (H_4) = 11.590; $p = 0.021$). Mas a correção de Bonferroni no post hoc test eliminou as violações. Porém, a comparação entre “18 a 29 anos” e “60 anos ou mais”, manteve a diferença após correção de Bonferroni ($z = 3.274$; $p_{\text{bonf}} = 0.011$). Analisando as pontuações por

faixa etária, observamos que os participantes do grupo “60 anos ou mais” apresentam menor valor (Md = 6.000; IIQ = 7.000) para esse motivo, já a faixa etária “18 a 29 anos” possui pontuação maior (Md = 12.000; IIQ = 4.000), as demais faixas etárias possuem valores iguais, diferindo-se apenas pelos dados de dispersão, o que sugere que indivíduos mais jovens tendem a valorizar mais esse motivo para a prática de corrida, quando comparado a população mais idosa.

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

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

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

Apesar da diferença metodológica e do recorte de idade, associados à limitação dada pelo número de entrevistados nesta faixa etária, estes achados levam à reflexão da necessidade de compreender melhor o comportamento e importância desse domínio na população idosa pois, de forma geral, fatores pertinentes à imagem corporal estão diretamente relacionados à qualidade de vida do indivíduo, podendo a insatisfação gerar impactos a níveis psicológicos e sociais (COPATTI *et. al.*, 2017).

Segundo Couto (2021), a imagem corporal sofre impacto ao longo da vida, sendo a fase inicial da vida adulta caracterizada por uma menor preocupação neste aspecto, fator que começa a se modificar na meia idade quando, principalmente, as mudanças biopsicossociais decorrentes do envelhecimento contribuem para uma menor aceitação e maior preocupação com a imagem corporal. Na fase da velhice esses fatores tendem-se a acentuar, visto à potencialização dessas mudanças, associada às possíveis perdas funcionais e maior possibilidade de doenças. Esses aspectos podem fortalecer uma visão negativa acerca do envelhecimento, contribuindo para estereótipos e idadismos. Nesse sentido, estudos (COUTO, 2021; COPATTI *et. al.*, 2017) apontam que a prática regular de atividade física ou exercício físico, é uma ferramenta de

contribuição para modificar esse cenário, visto que contribui de forma significativa para a melhora da imagem corporal em todas as fases da vida.

Por último, o domínio Prazer que, de acordo com a análise de variância por Kruskal-Wallis, apresentou violação da hipótese nula ($H_4 = 15.268$; $p = 0.004$). O *post hoc test* manteve a diferença para as seguintes comparações: “18 a 29 anos” para “40 a 49 anos” ($z = 3.312$; $P_{bonf} = 0.009$), “18 a 19 anos” para “50 a 59 anos” ($z = 3.011$; $P_{bonf} = 0.026$), “18 a 19 anos” para “60 anos ou mais” ($z = 3.326$; $P_{bonf} = 0.009$). Os corredores da faixa etária “18 a 19 anos” apresentaram maiores pontuações nesse fator motivacional ($Md = 15.000$; $IIQ = 3.000$), conforme mostra a Tabela 06.

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

Na análise das entrevistas, esse foi o terceiro motivo mais citado dentro da categoria Motivos de Prática (Quadro 02), podemos observar a importância desse domínio através dos recortes das falas de alguns entrevistados:

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

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

Ao analisarmos esses discursos é possível perceber que, independentemente da dificuldade que a corrida gere, a sensação que ela traz decorrente de fatores como diversão, endorfina, bem-estar, etc., é o que motiva a sua realização. A motivação decorrente do prazer está diretamente ligada à motivação intrínseca, ou seja, a forma mais ideal de motivação (DECI; RYAN, 2008). Dessa forma, atividades motivadas por esse domínio tendem a ser mais permanentes na vida do indivíduo, ou seja, se uma pessoa jovem executa um esporte que lhe traz prazer, a tendência é que ao longo do envelhecimento, se não houver fatores limitantes, ela se mantenha engajada nessa atividade (RIBEIRO, 2014).

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

Enquanto minha saúde permitir, como eu disse, eu gosto muito do assunto, sempre procuro ler, procuro pesquisar bastante é... e eu faço o máximo de coisa que possa me levar uma longevidade na corrida, é lógico, é um esporte que tem impacto? é um esporte que tem impacto, mas procuro fortalecer... então eu procuro fazer o máximo de coisa que possa me dar a longevidade na corrida, que no caso é fortalecer e se alimentar bem, né? (Entrevistado 08, 29 anos).

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

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

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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

Observou-se que a corrida de rua gera impacto positivo no que diz respeito a mudanças de hábito e estilo de vida, fatores preconizados quando se trata de envelhecimento mais saudável. Outro achado refere-se ao desempenho dos corredores, corroborando com o que a literatura

aponta, esse tende a diminuir conforme o envelhecimento. Isso foi observado nos resultados da maratona, contudo, nos resultados, da nossa amostra, para a meia maratona essa tendência de piora dos resultados não foi encontrado. E condiz com o apontamento de alguns idosos que destacaram que a idade exclusivamente não deve ser tratada como fator limitante para a melhora da performance.

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

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

REFERÊNCIAS

AHMADYAR, B. et al. Improved race times in marathoners older than 75 years in the last 25 years in the world's largest marathons. **The Chinese journal of physiology**, v. 59, n. 3, p. 139–147, 2016. Disponível em: <https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/124951/>. Acesso em: 20 de nov. 2022.

BALBINOTTI, M. A. A. et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 1, p. 65–73, 2015. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.scielo.br/j/rbce/a/mRxwm7HXzgGGKDNfrgGnqLQ/?format=pdf>. Acesso em: 20 de nov. 2022.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). **Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul**: Porto Alegre, 2006.

BARBOSA, M. L. L. (2011). Autodeterminação no esporte: o modelo dialético da motivação intrínseca e extrínseca. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/35838>. Acesso em: 15 de nov. 2021.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal, Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE 2020. 113 p. Disponível em:

<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>. Acesso em: 12 de abr. 2022.

COPATTI, S. L. et al. Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 22, n. 3, 2017. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/60583>. Acesso em: 28 de nov. 2022.

COSTA, P. T. Perfil dos praticantes de corrida de rua da Grande Florianópolis. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2019. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12845>. Acesso em: 26 de nov. 2022.

COUTO, D. Imagem corporal, uma perspectiva lifespan: Breve revisão narrativa. **Revista Portuguesa de Psicologia da Aparência**, v. 1, n. 1, p. 23–39, 2021. Disponível em: <https://rppa.intelecto.pt/index.php/rppa/article/view/16>. Acesso em: 04 de dez. 2022.

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

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior**. Boston, MA: Springer US, 1985.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. **Psychologie canadienne [Canadian psychology]**, v. 49, n. 1, p. 14–23, 2008. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_DeciRyan_CanPsy_Eng.pdf. Acesso em: 10 de mar. 2022.

FIADI, A. et al. Estilo de vida de praticantes de corrida de rua. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 88, p. 465-470, 2020. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1736>. Acesso em: 16 de dez. 2022.

FONSECA, F. D. S. et al. Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 27, n. 4, p. 189, 2019. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/10245>. Acesso em: 10 de dez. 2022.

FREIMUTH, M.; MONIZ, S.; KIM, S. R. Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. **International journal of environmental research and public health**, v. 8, n. 10, p. 4069–4081, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3210598/?report=reader>. Acesso em: 06 de abr. 2022.

GAVA, P.; KERN, H.; CARRARO, U. Age-associated power decline from running, jumping, and throwing male masters world records. **Experimental aging research**, v.

41, n. 2, p. 115–135, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25724012/>. Acesso em: 06 de dez. 2022.

GERASIMUK, D. et al. Age-related differences in motivation of recreational runners, marathoners, and ultra-marathoners. **Frontiers in psychology**, v. 12, p. 738807, 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.738807/full>. Acesso em: 21 de out. 2022.

HOLT-LUNSTAD, J. Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. **Annual review of psychology**, v. 69, n. 1, p. 437–458, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29035688/>. Acesso em: 02 de abr. 2022.

KNECHTLE, B.; NIKOLAIDIS, P. T. Sex-and age-related differences in half-marathon performance and competitiveness in the world's largest half-marathon—the GöteborgsVarvet. **Research in Sports Medicine**, v. 26, n. 1, p. 75-85, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29067854/>. Acesso em: 19 de out. 2022.

KOZLOVSKAIA, M. et al. A profile of health, lifestyle and training habits of 4720 Australian recreational runners-The case for promoting running for health benefits. **Health promotion journal of Australia: official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals**, v. 30, n. 2, p. 172–179, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30972899/>. Acesso em: 01 de nov. 2022.

LANDEIRO, F. et al. Reducing social isolation and loneliness in older people: a systematic review protocol. **BMJ open**, v. 7, n. 5, p. e013778, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28515187/>. Acesso em: 10 de jun. 2022.

LEÓN-GUEREÑO, P. et al. Do sex, age, and marital status influence the Motivations of amateur marathon runners? The Poznan Marathon case study. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 2151, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.02151/full>. Acesso em: 10 de nov. 2022.

LEÓN-GUEREÑO, P. et al. Motivation behind running among older adult runners. **BMC sports science, medicine and rehabilitation**, v. 13, n. 1, p. 138, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34715913/>. Acesso em: 20 de mai. 2022.

LEPERS, R.; CATTAGNI, T. Do older athletes reach limits in their performance during marathon running? **Age (Dordrecht, Netherlands)**, v. 34, n. 3, p. 773–781, 2012.

LUKÁCS, A. et al. Exercise addiction and its related factors in amateur runners. **Journal of behavioral addictions**, v. 8, n. 2, p. 343–349, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21617894/>. Acesso em: 14 de ago. 2022.

MALCHROWICZ-MOŚKO, E. et al. What encourages physically inactive people to start running? An analysis of motivations to participate in Parkrun and City Trail in Poland. **Frontiers in public health**, v. 8, p. 581017, 2020. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.581017/full>. Acesso em: 04 de nov. 2022.

NIKOLAIDIS, P. T. et al. Performance and pacing of age groups in half-marathon and marathon. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 10, p. 1777, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6572072/>. Acesso em: 14 de nov. 2022.

NIKOLAIDIS, P. T.; KNECHTLE, B. Participation and performance characteristics in half-marathon run: a brief narrative review. **Journal of muscle research and cell motility**, v. 44, n. 2, p. 115–122, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36326961/>. Acesso em: 10 de out. 2022.

OSWALD, F. et al. A scoping review of the relationship between running and mental health. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 21, p. 8059, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33139666/>. Acesso em: 25 de out. 2022.

PEREIRA, H. V. et al. Systematic review of psychological and behavioral correlates of recreational running. **Frontiers in psychology**, v. 12, p. 624783, 2021b. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34025501/>. Acesso em: 15 de out. 2022.

PEREIRA, H. V. et al. Running prevalence in Portugal: Socio-demographic, behavioral and psychosocial characteristics. **PloS one**, v. 16, n. 1, p. e0245242, 2021. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0245242>. Acesso em: 03 de out. 2022.

MALCHROWICZ, J.; MALCHROWICZ-MOŚKO, E.; FADIGAS, A. Age-related motives in mass running events participation. **Olimpianos - Journal of Olympic Studies**, v. 2, n. 1, p. 257–273, 2018. Disponível em: <https://journal.olimpianos.com.br/journal/index.php/Olimpianos/article/view/42>. Acesso em: 04 de ago. 2022.

POPOV, S.; SOKIC, J.; STUPAR, D. Relations between motivation for long-distance running and emotional well-being. **Psihologija**, v. 52, n. 2, p. 139–154, 2019. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2019-34939-003>. Acesso em: 02 de out. 2022.

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

SANTOS, S. E. DOS; REBUSTINI, F., BALBINOTTI, M. A. A. Evidências de estrutura interna do inventário de motivos à prática de atividades físicas e/ou esportivas versão reduzida (IMPRAF 18) na população idosa. **Coleção Pesquisas em Educação Física**, v. 21 (3), 47-55, 2022.

SMALL, M. L. How to conduct a mixed methods study: Recent trends in a rapidly growing literature. **Annual review of sociology**, v. 37, n. 1, p. 57–86, 2011. Disponível

em: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.soc.012809.102657>. Acesso em: 10 de fev. 2022.

SOUZA, E. M. DE; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. DE. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciencia & saude coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1355–1368, 2021b. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/gKNHyg95H4SQgKQ3hxnzNZx/>. Acesso em: 02 de mai. 2022.

THUANY, M. et al. Crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no brasil. Em: **ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE: TEMAS EMERGENTES**. [s.l.] RFB Editora, 2021.

WOOLLEY, C. M. Meeting the mixed methods challenge of integration in a sociological study of structure and agency. **Journal of mixed methods research**, v. 3, n. 1, p. 7–25, 2009. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1558689808325774>. Acesso em: 10 de nov. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex: evidence profiles. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336657>. Acesso em: 06 de dez. 2021.

WULLEMS, J. A. et al. A review of the assessment and prevalence of sedentarism in older adults, its physiology/health impact and non-exercise mobility counter-measures. **Biogerontology**, v. 17, n. 3, p. 547–565, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26972899/>. Acesso em: 14 de jan. 2022.

YANG, San-Jun et al. Gender and Age Differences in Performance of Over 70,000 Chinese Finishers in the Half-and Full-Marathon Events. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 13, p. 7802, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/13/7802>. Acesso em: 23 de out. 2022.

ZHOU, Y.; WU, M. L. Reported methodological challenges in empirical mixed methods articles: A review on JMMR and IJMRA. **Journal of mixed methods research**, v. 16, n. 1, p. 47–63, 2022. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1558689820980212>. Acesso em: 03 de dez 2021.