

EMOÇÕES E SENTIMENTOS DE UMA MARATONA: UM ESTUDO COM CORREDORES AMADORES

Diogo Barbosa de Albuquerque¹ Clara Maria Silvestre Freitas² Iraquitan de Oliveira Caminha³

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi descrever as emoções e os sentimentos de maratonistas nos períodos antes, durante e após uma prova de maratona. Se trata de uma pesquisa qualitativa descritiva de campo, na qual foram realizadas entrevistas semiestruturadas e aplicação de questionário sociodemográfico com 35 sujeitos. Os questionários foram tabulados pelo programa Microsoft Excel versão 2010, e as entrevistas tratadas por Análise de Conteúdo temática por frequência. Foram elaborados diagramas para apresentar as categorias principais, as categorias secundárias e subcategorias. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética, sob o CAEE - 61687416.2.0000.5207. Foram apresentados em categorias primárias, secundárias e subcategorias. No diagrama 1, para o período pré-prova, a positiva foi “sensações boas”, e a negativa “ansiedade”. No diagrama 2, período durante a prova, a positiva foi: “sensações boas”, e a negativa: “cansaço/dor”. No diagrama 3, período pós-prova, a positiva foi: “realização”, e a negativa: “cansaço/dor”. As emoções e os sentimentos positivos foram vastamente superiores aos negativos durante todas as fases da maratona.

Palavras-chave: Maratona; Corrida de Rua; Emoções; Sentimentos; Atividade Física.

¹PAPGEF UPE/UFPB ²UPE ³UFPB

**EMOTIONS AND FEELINGS OF A MARATHON:
A STUDY WITH AMATEUR CORRIDORS**

ABSTRACT

To describe the emotions and feelings of marathoners, in the periods before, during and after a marathon race. Descriptive qualitative field research. Semi-structured interviews were carried out and sociodemographic questionnaire was applied with 35 subjects. The questionnaires were tabulated by the Microsoft Excel version 2010 program and the interviews handled by thematic Content Analysis by frequency. Diagrams were developed to present the main categories, the secondary categories and subcategories. It was approved by the ethics committee, under the CAEE - 61687416.2.0000.5207. They were presented in primary, secondary and subcategory categories. Diagram 1, positive emotions and feelings for the pre-test period were classified as: "good feelings" and negative: "anxiety". Diagram 2, period during the test, the positive one was: "good sensations" and the negative one: "fatigue / pain". Diagram 3, post-test period, the positive was: "achievement" and the negative: "tiredness/pain". Emotions, positive feelings were vastly superior to negatives during all phases of the marathon.

Key words: Marathon; Street Racing; Emotions; Feelings; Physical Activity.

Introdução

A maratona é uma das modalidades de provas da corrida de rua procurada pelos corredores, isso se justifica devido a alguns fatores, como desafio, distância e dificuldade em completá-la, a qual requer toda uma preparação física e psicológica¹. Essa prova foi considerada o marco fundamental na história das corridas de rua, ocorrida nos Jogos Olímpicos de Atenas, em 10 de abril de 1896, que homenageou Phidippides, o Hemeródromo (correio dos magistrados e chefes militares gregos), encarregado de levar a mensagem da vitória do povo grego sobre os persas em 490 a. C.. Ele correu da cidade de Maratona até Atenas, morrendo após percorrer 40 km, para cumprir sua missão². A distância oficial de uma prova de maratona é de 42km e 195m, sendo apontada como um grande desafio para os corredores, principalmente os amadores. Ao falarmos em corredores e maratonistas amadores, cuja prática acontece por hobby, é interessante buscar o entendimento dos motivos que os levariam a iniciar a prática da corrida de rua e, conseqüentemente, a realização de uma maratona.

Nessa direção, percebemos que inúmeros e diversos podem ser os motivos que geram a procura pela corrida de rua, desde a promoção da saúde, estética, integração social, fuga do estresse da vida moderna, combate a males psíquicos, como a depressão, até a busca por atividades prazerosas e competitivas³. Além disso, pode gerar uma maior socialização daqueles envolvidos, quando praticada em grupo, proporcionando melhorias no âmbito psicológico. Sentimento de prazer, sensação de bem-estar, realização própria, controle do estresse, superação de limites e socialização são algumas das melhorias conquistadas, assim como o enaltecimento do relacionamento com demais integrantes do grupo e participantes da corrida⁴⁻⁵. Para aqueles que correm maratona, são muitos os benefícios adquiridos, porém estes parecem ter algo mais direcionado aos aspectos sociais, exaltando a formação e valorização dos grupos, o que pode permitir um crescimento no número de adeptos a essa prática.

De acordo com a Federação Pernambucana de Atletismo⁶ estão registradas três provas de maratona no ano de 2017, mesma quantidade notificada pela Confederação Brasileira de Atletismo⁷ para 2017. Todavia, quando falamos em eventos internacionais, esse número chega a ser dez vezes maior, sendo contabilizado pela Association of International Marathons and Distance Races⁸ um total de 133 provas distribuídas em todo o território mundial, compreendendo o período de setembro de 2017 a dezembro de 2018, atingindo mais de 10 países. Ainda sobre tal crescimento de provas e adeptos, dados do Circuito Mundial de Maratonas Majors⁹ (2016) afirmam um quantitativo de cerca de 200 mil corredores que se

propuseram a participar de uma maratona no ano de 2015. Esses números confirmam que os indivíduos concebem a corrida de rua como uma modalidade de atividade física a ser praticada.

Quando abordamos sobre a maratona, parece que se busca algo a mais, porque, se pensarmos na grandeza dessa prova e considerarmos toda a preparação física para completá-la, fica evidente o entendimento de que os corredores dispostos a finalizar tal desafio são, em geral, indivíduos saudáveis. Diante disso, o que estariam buscando com a realização de uma maratona? A relação corredor e maratona parece ir além das implicações físicas, perpassando por feições de ordem psicossocial e envolvendo as emoções e os sentimentos desses indivíduos em relação com a prática. Ao falarmos de emoções e sentimentos, entendemos que nascem de uma afinidade comum entre objeto, definição do sujeito e situação em que se encontra. Na verdade, eles requerem uma avaliação, mesmo que provisória, sobre como os indivíduos se exprimem segundo seu repertório cultural, bem como do seu grupo¹⁰. A maratona, os maratonistas, as emoções e os sentimentos apresentam-se como um campo promissor para o desenvolvimento de estudos, sobretudo que envolvam a esfera psicossocial. Nesse sentido, o objetivo deste estudo é descrever as emoções e os sentimentos vivenciados pelos maratonistas amadores da cidade do Recife-PE nos períodos antes, durante e após uma prova de maratona.

Métodos

Trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva de campo, em que foram realizadas entrevistas semiestruturadas e aplicação de questionário sociodemográfico com 35 atores sociais, na faixa etária de 27 a 59 anos de idade, maratonistas amadores da cidade do Recife – PE. A quantidade de participantes na amostra foi determinada pela saturação das falas dos corredores, quando o pesquisador percebeu que os discursos começaram a se tornar repetitivos¹¹.

Os dados do questionário foram tabulados pelo programa Microsoft Excel versão 2010, e as entrevistas, tratadas por meio da Análise de Conteúdo de Bardin¹² (2011), recorrendo-se à técnica de análise de conteúdo temática por frequência, o que diz respeito à delimitação de unidade de codificação, assumida pelo analista. A partir da totalidade do texto, em nome de um ideal de objetividade e racionalidade, verificou-se, com base em critérios de classificação, a frequência ou ausência de itens de sentido. Os resultados possibilitaram a criação de quadros categóricos analíticos e empíricos. Nesses quadros, foram elaborados diagramas para apresentar as categorias principais, as categorias secundárias e as subcategorias. Foi utilizado o software GoDiagram Win 5.2 para criação dos diagramas.

Esta pesquisa foi aceita e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Pernambuco, sob o CAEE - 61687416.2.0000.5207. Todos os sujeitos foram informados do caráter voluntário e sigiloso da presente investigação e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Resultados

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.

As figuras 1, 2 e 3 (diagramas) expostas a seguir têm como suporte metodológico a análise de conteúdo desenvolvida à luz das respostas dadas aos questionamentos: “O que você sente antes de realizar uma maratona?”; “O que você sente durante uma maratona?”; “O que você sente ao finalizar uma maratona?”. Na elaboração dos diagramas, foram apresentadas as categorias principais, as categorias secundárias e as subcategorias. A categoria analítica principal diz respeito às “Emoções e Sentimentos”, caixa localizada na borda mais inferior do diagrama; as categorias secundárias estão logo acima da categoria principal, definidas como “positivas” e “negativas”, e localizadas na parte mais superior estão representadas as subcategorias, provenientes das categorias secundárias.

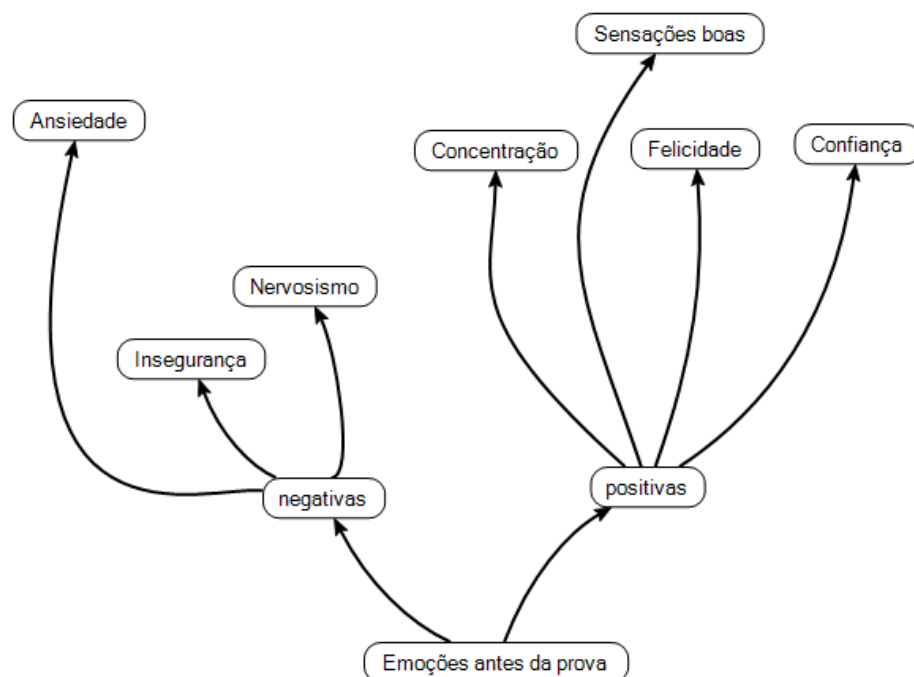


Figura 1. Emoções e Sentimentos de maratonistas amadores antes da realização de uma prova de maratona.
Fonte: dados da pesquisa.

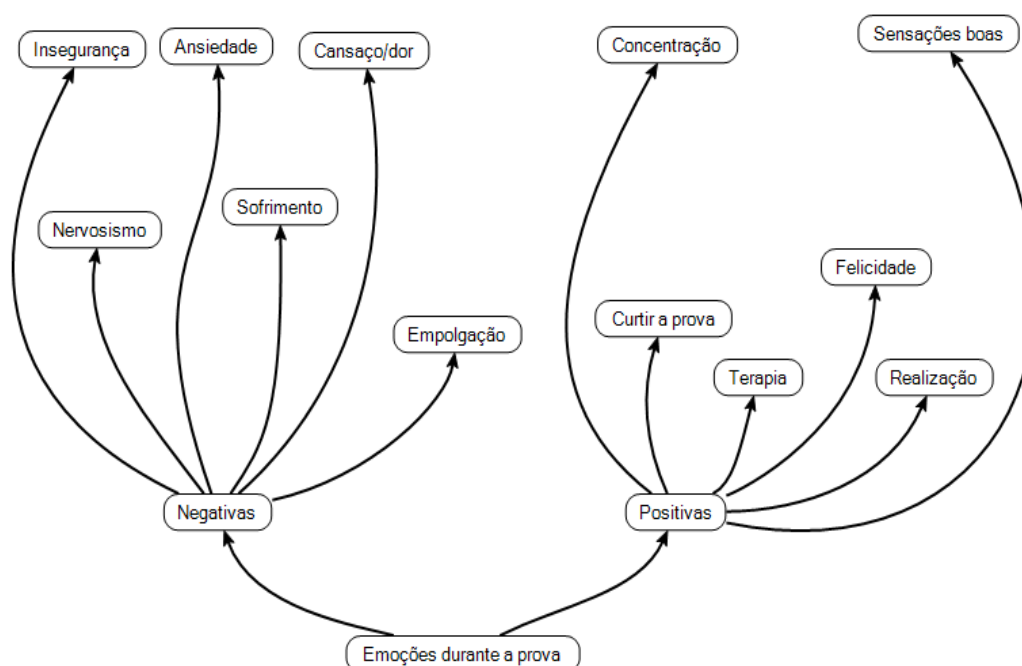


Figura 2. Emoções e Sentimentos de maratonistas amadores durante a realização de uma prova de maratona.
Fonte: dados da pesquisa.

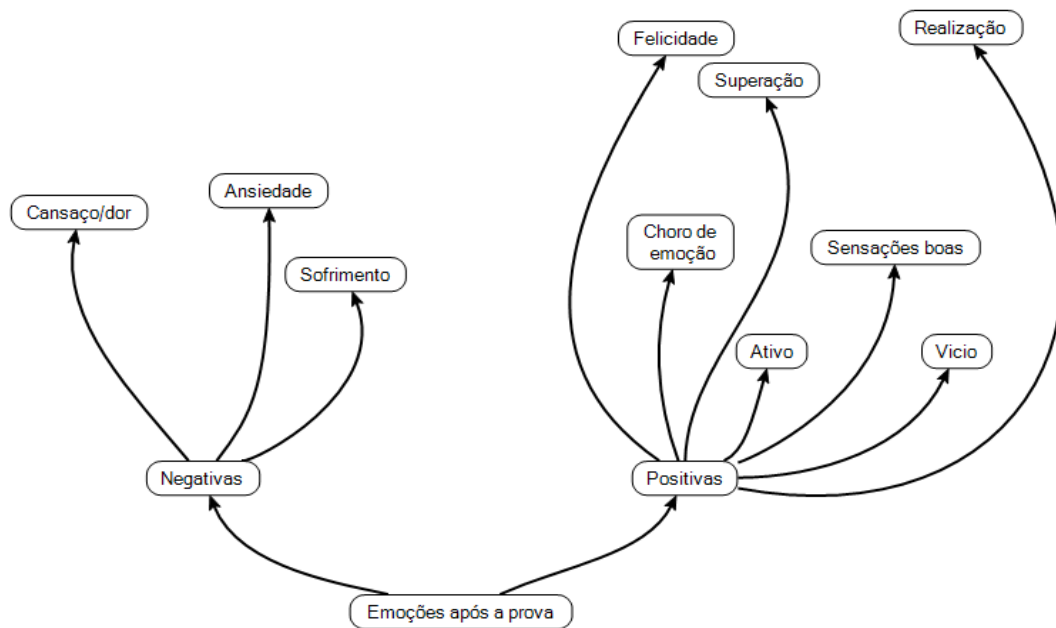


Figura 3. Emoções e Sentimentos de maratonistas amadores após a realização de uma prova de maratona. Fonte: dados da pesquisa.

Discussão

A discussão será realizada em três momentos: o primeiro - pré prova, o segundo - durante a prova e o terceiro - ao finalizar a prova. Os diagramas apresentados nos mostram uma variedade de emoções e sentimentos vivenciados pelos maratonistas nos distintos períodos da maratona. As categorias analíticas principais foram: emoções e sentimentos pré-prova, emoções e sentimentos durante a prova e emoções e sentimentos pós-prova, as quais foram divididas em duas categorias secundárias: positivas e negativas, essas subdivididas em subcategorias.

A figura 1 diz respeito às emoções e aos sentimentos nos instantes pré-prova, nos quais podemos perceber a diversidade de subcategorias, sejam elas positivas ou negativas. Nesse sentido, apresentou-se um total de oito variáveis, em que a subcategoria “sensações boas” se destacou das demais, seguida por “concentração”, “felicidade” e “confiança”. Por outro lado, as negativas foram: “ansiedade”, “nervosismo/tensão” e “insegurança”, com destaque para a ansiedade.

Focando inicialmente nas emoções e nos sentimentos positivos, a subcategoria mais destacada pelos maratonistas foi “sensações boas”, classificada dessa forma pelo fato de eles não conseguirem definir em palavras o que sentiam nesse período que antecedia a maratona, como afirma o corredor: C (21) [...] “Eu procuro pensar em coisas sempre boas, no início e

durante todo o percurso” [...]. Corroborando essa afirmação, Salcedo¹³ (2010) defende o fato de muitos dos indivíduos se dedicarem à prática de algum esporte, realizando isso por prazer, partindo do pressuposto de que essa atividade escolhida possa possibilitar sensações prazerosas.

As subcategorias “concentração”, “felicidade” e “confiança” estiveram no mesmo patamar de citações, razão por que ocupam a mesma linha no diagrama. Estar concentrado na realização de uma tarefa é importante, principalmente quando o indivíduo se coloca à prova de algo, como exemplificado na fala do corredor: C (24) “Quando a gente vai correr uma maratona, primeiro de tudo a gente faz um treinamento, então esse treinamento é o que dá confiança à gente tanto física quanto mental. Na prova, ficamos concentrados pelo treino que fizemos” [...]. A concentração é classificada como uma emoção e sentimento positivo para os corredores, especialmente nos instantes que antecedem a maratona, pois eles dedicaram bastante tempo de suas vidas em prol de uma preparação física e mental para a realização dessa prova, fato que imprime um pouco de pressão na execução dessa meta traçada. Assim, têm-se revelado como um fator de destaque nessa relação os aspectos sociais e de envolvimento de pessoas com interesses semelhantes, como exposto pelo corredor: C (12) [...] “É uma festa. Costumo ir com amigos, levamos famílias, a maioria faz viagens pra correr, então o grupo tá junto, é muito bom” [...].

De acordo com Ryan e Deci¹⁴ (2000), ao longo do tempo, os aspectos sociais tornam-se mais relevantes para haver manutenção na prática da corrida de rua, pois existe uma necessidade psicológica de o indivíduo ser aceito e fazer parte de um grupo. Ao refletirmos sobre tal afirmação, cabe o pensamento de que os fatores sociais podem ser essenciais para que indivíduos busquem a realização de uma maratona, sendo esse o principal motivo para encararem esse desafio, pois possuem o conhecimento de que amigos, companheiros, parceiros estarão com eles e auxiliarão na caminhada, ou melhor, na corrida. Tal pensamento pode ser confirmado pela fala do corredor: C (2) [...] “A gente tava lá num clima bom, todo mundo, fora do país, um friozinho, que eu fiquei radiante [...], quando se refere ao momento antes da prova e presença de amigos, que estariam juntos vivenciando aquela experiência.

Nessa perspectiva, o estar radiante nos remete a um sentimento de felicidade, alegria, emoções inteiramente positivas. Desse modo, a “felicidade” foi uma subcategoria presente nos relatos dos maratonistas, os quais descreveram esse período da prova como instantes especiais e distintos, como bem exemplificamos com a fala do corredor: C (9) [...] “Estava feliz com a prova, feliz de participar daquela corrida ali” [...]. Balbinotti *et al*¹⁵ (2015) revelam que a corrida de rua pode proporcionar sentimentos de prazer desde os primeiros quilômetros, de tal forma

que esses sentimentos só tendem a aumentar com a prática, o que pode desencadear situações positivas para os praticantes. Além da felicidade vivenciada, falas de lembranças dos treinos, de familiares e de passagens nas ruas na fase da preparação foram reveladas, o que ressalta a importância da maratona para esses indivíduos e o quanto eles se dedicam para estarem aptos a revelar um melhor desempenho.

Por outro lado, estão as emoções e os sentimentos negativos, os quais precisam ser tratados com bastante cautela pelos maratonistas, pelo fato de que, se não controlados, podem prejudicar todo um planejamento elaborado e toda uma preparação realizada para aquela prova. Dessa maneira, foram expostas três subcategorias, provenientes dos discursos dos corredores. A “ansiedade” ganhou notoriedade frente às demais, sendo citada por mais da metade dos maratonistas entrevistados, como podemos exemplificar com a fala do corredor: C (14) “Você fica ansioso, você fica é se questionando se está bem preparado, como que vai correr” [...]. Para Weinberg e Gould¹⁶ (2015), ansiedade é entendida como um estado emocional de alta complexidade, o qual engloba sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão, estando associados com ativação do corpo. A ansiedade é inerente ao ser humano, a qual faz parte da experiência humana, o que garante que todos nós já experimentamos algum nível de ansiedade em dado momento de nossas vidas.

Quando tratamos do cenário esportivo, evidenciamos a afirmação dos autores André e Laurencelle¹⁷ (2010), os quais discorrem que, com base na literatura esportiva, a ansiedade pode ser considerada como um motor da ação dos indivíduos, quando interpretam os estímulos nessa esfera, porém pode ser também um freio ao desempenho, quando os indivíduos não conseguem distinguir os estímulos, ou seja, não são fortes o bastante para vencer a ansiedade. Ao explorarmos tal afirmação, percebemos o quanto a ansiedade pode ou não influenciar um esportista, a ponto de colocar todo o planejamento da prova em risco, e isso não ser encarado com bons sentimentos por eles. Nesse âmbito, parece que começamos a entender o porquê de a subcategoria “ansiedade” se apresentar em dada relevância nos momentos pré-prova, razão por que recorreremos a alguns autores que discutem sua influência no esporte.

A respeito disso, Samulski¹⁸ (2002) considera que, em momentos que antecedem a competição, o atleta dispõe de um estado de intensa carga psíquica. Essa fase é acompanhada frequentemente de medo, temor, insegurança, incerteza, sentimentos típicos de um grande nível de ansiedade. De acordo com Marti¹⁹ (2000), a ansiedade é um estado emocional desagradável de medo ou apreensão, que gera expectativas. Ainda nessa direção, Ré *et al*²⁰ (2004) também evidenciam que quanto maior for o evento em nível de importância, mais ansiosos os indivíduos

estarão. No que tange à maratona, pensamos que esse é o grande evento da corrida de rua, a mais buscada, portanto é bem provável que os corredores estejam em maiores níveis de ansiedade, o que percebemos com clareza, ao nos remetermos a fala do corredor: C (32) [...] “A maratona é o ápice, onde todos querem chegar, a responsabilidade em fazer bem é maior, sem dúvida” [...].

Dada a largada e passado o momento de maior ansiedade, é chegado o período de correr, correr em busca da linha de chegada. É esse espaço de tempo entre a largada e a linha de chegada que desperta sentimentos e emoções importantes para o corredor em uma maratona. Nos momentos durante a prova, foram expostas mais subcategorias, e esses momentos para alguns se mostraram bastante positivos e para outros, negativos. Dando sequência, vamos nos ater, de forma primária, aos ocorridos considerados negativos nos momentos durante a maratona. Foram categorizadas seis subcategorias: “cansaço/dor”, “insegurança”, “sofrimento”, “ansiedade”, “empolgação” e “nervosismo”, nas quais se destacaram as três mais narradas: “cansaço/dor”, “insegurança” e “sofrimento”. Dentre essas três últimas, podemos perceber que há uma certa semelhança entre duas delas, o “cansaço/dor” e o “sofrimento”, pois se partirmos da ideia de que o cansaço e a dor geram sofrimento ao indivíduo, possuem uma relação direta.

Por outro lado, a “insegurança” foi citada pelos corredores como um sentimento presente em seus pensamentos no decorrer da prova, assim exemplificado pelo corredor: C (12) [...] “Você pensa: será que eu consigo? E bate a incerteza, né? Você fica inseguro, mas segue” [...]. É de se considerar a insegurança por parte desses corredores, pelo fato de se prepararem para aquele momento e possuírem o medo da frustração, que seria não correr por completar a prova.

No que diz respeito à sensação de cansaço, esta foi a mais relatada pelos corredores nos momentos durante a prova, os quais construíram uma aproximação entre o cansaço e a dor, classificados na mesma subcategoria de análise. Dessa forma, o cansaço e a dor são sensações presentes nas práticas esportivas e consideradas naturais ao ser humano quando este é colocado em um nível de esforço, no qual podemos extrapolar para atividades além das esportivas. A corrida de rua, sem dúvida, é uma modalidade esportiva, que testa os níveis de cansaço e dor de seus praticantes, devido a vários fatores, dentre eles, o ambiente, as condições climáticas e, especialmente, as distâncias percorridas.

Ao comentarmos sobre as distâncias, estudo realizado por Anunciação²¹ (2017) revelou que a dor é inerente ao corredor de rua durante e após uma corrida, seja qual for a quilometragem. Esse autor avaliou os relatos de dor imediata em corredores em provas de 6km,

21km e 42km e pôde constatar que não houve diferenças significativas relacionada à dor, quando comparados amadores e atletas, assim como não houve diferença de relato de dor para homem e mulher. Contudo, percebeu-se associação entre a dor imediata e a quilometragem das provas, ou seja, quanto maior a distância da prova, maiores relatos de dor imediata. Os resultados do presente estudo corroboram os dados acima no sentido de os relatos dos corredores possuírem uma aproximação, como exposto pelos corredores: C (25) [...] “Maratona é Maratona, né? Não tem comparação com outras provas, o desgaste é muito maior, são 42km” [...].

No entanto, não se faz uma maratona apenas de emoções e sentimentos negativos; os positivos também se fazem presentes; são eles inúmeras vezes que garantem a continuidade dos corredores na prova, sobretudo em períodos complicados, nos quais parece que o corpo já não aguenta mais dar um passo à frente. A partir dos discursos dos corredores do presente estudo, foi possível se estabelecerem subcategorias consideradas positivas: “sensações boas”, “concentração”, “terapia”, “felicidade”, “curtir a prova”, “realização”. Com o intuito de compreender mais um pouco esse universo de sentimentos e emoções positivos sentidos durante a maratona, enfatizamos as duas mais narradas: “sensações boas” e “concentração”.

As “sensações boas” como classificadas no presente estudo partem do princípio de que muitos dos corredores entrevistados não conseguiram descrever em palavras os sentimentos e as emoções sentidos naqueles instantes vivenciados, ou seja, tamanha a positividade presenciada ali que tornou difícil para eles encontrarem um adjetivo que considerassem eficaz para tal resposta, como bem explicitado pelo corredor: C (13) [...] “Difícil responder uma pergunta dessa em palavras. Posso dizer que foram apenas sentimentos positivos, muito positivos, vale?” [...]. Corroborando, Gonçalves²² (2011) revela que o acesso a esses sentimentos é plenamente possível para os corredores de rua que apreciam esse esporte, haja vista as corridas em parques, pistas e ruas poderem ser realizadas em qualquer momento, citação confirmada na fala do corredor: C (5) [...] “Busco curtir a maratona, observar as pessoas correndo e aquelas que estão vendo a gente correr também. As ruas ficam uma festa” [...].

A segunda foi a “concentração”, considerada essencial para se obter um bom desempenho, seja na corrida de rua ou em qualquer outra atividade a que nós nos propusemos realizar, pois esta ocupa um espaço determinante na aquisição dos resultados. Nesse sentido, podemos perceber diante do relato do corredor: C (21) [...] “Estava concentrado, preocupado com o tempo, e olhando para o relógio, vendo o paice que tava correndo” [...], o nível de dedicação colocada por esses corredores para a realização desta prova, desde a abdicação de

atividades por conta do treinamento ao investimento financeiro em custos e gastos pessoais, o que justifica esse comportamento concentrado em busca da meta. Evidenciamos a formação de grupos, os quais apresentam objetivos semelhantes, fato que pode ajudar na conquista dos resultados²³, como afirma o corredor: C (30) [...] “Treinamos juntos e vamos correr a maratona juntos, nos tornamos uma família; é cerca de quatro meses treinando, cada um faz o seu, mas é muito massa o grupo” [...].

Após os momentos do antes e do durante uma maratona, é chegado o mais esperado por todos, não apenas pelos corredores, mas também pela multidão de familiares, amigos, pessoas desconhecidas que os esperam na linha de chegada para comemorar esse feito, completar uma corrida de 42km e 195m. Ao finalizar a prova de maratona, os sujeitos revelam emoções e sentimentos diversos, que permeiam as subcategorias e variáveis já apresentadas nos dois primeiros diagramas. Nessa direção, com base nas falas, as subcategorias positivas foram classificadas em: “realização”, “felicidade”, “sensações boas”, “capaz”, “choro de emoção”, “superação”, “ativo” e “viciante”. Em relação às consideradas negativas, estas foram: “cansaço/dor”, “ansiedade” e “sofrimento”, expostas no diagrama 3. Ao analisarmos as positivas, observamos um maior número, quando comparado aos demais momentos que a antecedem. Isso nos mostra o quanto a passagem na linha de chegada em uma maratona representa para esses corredores. Talvez não consigamos compreender isso, como discorre um dos corredores: C (4) [...] “Só fazendo pra saber, tem que passar pela experiência, até chorei de emoção” [...].

Nesse sentido, dentre as oito subcategorias positivas, foquemos nas duas mais citadas: “realização” e “felicidade”, respectivamente. A realização destacou-se, como podemos exemplificar a partir do relato: C (34) [...] “É dever cumprido, né? Você se prepara e vai correr, fica bem ao concluir o desafio proposto” [...]. A maratona para esses indivíduos é uma tarefa a ser cumprida, uma meta a ser batida, um desafio a ser quebrado, e para tudo isso ser alcançado são capazes de extrapolar as barreiras do que consideramos saudável para o corpo, como falado pelo corredor: C (28) [...] “Me machuquei no meio da prova, sentia muitas dores musculares, mas concluí, tinha que concluir, mesmo que passasse dois dias sem andar depois. Passei quase uma semana sem andar direito, mas bati a minha meta, não me arrependo de nada, faria de novo, tava feliz” [...]. De acordo com Barbosa²⁴ (2006), pessoas motivadas pelo prazer entendem que a atividade física é uma fonte de satisfação, de sensação de bem-estar e uma maneira de realizar-se. Essa dimensão pode ser apontada como a responsável mais comum pela manutenção da prática da atividade física. Corroborando tal afirmação, Balbinotti *et al*¹⁵ (2015)

revelam que a corrida de rua parece proporcionar sentimentos de prazer desde os primeiros treinamentos e se perpetuar quanto mais quilômetros forem percorridos.

Ao percorrerem maiores distâncias, os corredores parecem sentir maior prazer, e isso pode justificar o fato de estes procurarem a realização de provas longas, períodos longos de treinamentos, gastarem mais as solas dos sapatos, como discorrido por um dos corredores: C (27) [...] “Gosto das provas longas, maratona é uma maravilha, penso em minha vida quando a corro. Os sapatos se acabam devido a longo treinamento, isso é massa, saber que corri até acabar a sola” [...]. Nessa perspectiva, o sentimento do prazer pode ser um gatilho importante para a felicidade, ou seja, indivíduos que sentem prazer na prática de uma atividade, seja qual for, possivelmente são felizes com essa prática, e é justamente essa felicidade que foi exposta pelos corredores em seus relatos.

Torna-se pertinente a reflexão a respeito da emoção feliz, que é a finalização de uma prova de maratona, a ponto de esses indivíduos compararem esse momento a instantes particulares e especiais de suas vidas, como bem narrado por um dos corredores: C (3) [...] “Foi incrível, felicidade imensa. Pareceu quando eu tive minha filha” [...]. Vale salientar que tamanha comparação revela uma amorosidade grandiosa com a corrida de rua e com a maratona, ou seja, é preciso haver um sentimento muito real e honesto para atribuir feições familiares a um esporte, e é tal afirmação que nos permite enxergar o valor a ela atribuído por esses corredores. Dessa forma, percebemos que a felicidade é um sentimento presente ao final das provas de maratona, fato que incentiva esses corredores a buscarem a próxima, haja vista a esperança e vontade em vivenciar, sentir tamanhas emoções positivas novamente.

Todavia, os sentimentos e as emoções negativos também se fizeram presentes nas falas dos corredores no momento do pós-prova, como: “cansaço/dor”, “sofrimento” e “ansiedade”. Em contraponto, nessa fase, as afirmações são distintas, os sujeitos se dizem felizes com a realização da prova, felicidade essa que transcende o cansaço/dor, como discorre o corredor: C (11) [...] “Senti cansaço, mas foi diferente, nem me lembrei de nada, estava muito feliz!” [...]. Corroborando tal relato, em estudo realizado por Babel²⁵ (2015) foram entrevistados 62 corredores na Polônia, questionando sobre o nível de dor por eles percebido logo após terminarem uma maratona. Ele dividiu os participantes em dois grupos e fez a mesma pergunta para trinta e dois participantes três meses depois e, para os outros trinta, ele esperou seis meses. As descobertas mostraram que quanto mais tempo passa após uma maratona, menos dor os corredores lembram ter sentido. Dessa forma, a grande descoberta do estudo de Babel foi a afirmação de que a dor causada ao correr uma maratona não é lembrada de maneira precisa.

Conclusão

O ser humano se constitui de emoções e sentimentos, vivenciados por ele durante toda a sua trajetória de vida. Sejam eles cercados de negatividades ou positivities, caracterizam a essência da vida humana. Dessa forma, percebe-se que em todas as situações de nossas vidas, existe o lado positivo e/ou o negativo, ambos compondo a natureza de cada indivíduo. Essa realidade nos instiga a uma busca permanente pelo equilíbrio emocional.

Os sentimentos e as emoções positivos foram em todas as fases largamente superiores aos negativos, fato que coloca em questão o entendimento dos corredores a respeito da prática da corrida de rua, especialmente da realização da maratona como algo que possibilita benefícios e gera positividade, mesmo diante de possíveis períodos de adversidade. Para o momento pré-prova, a subcategoria positiva mais marcante foi: “sensações boas”, e a negativa, “ansiedade”. Durante a prova, a subcategoria positiva mais citada foi: “sensações boas”, e a negativa: “cansaço/dor”. Para a fase pós-prova, a subcategoria positiva mais citada foi: “realização” e a negativa: “cansaço/dor”.

Vale ressaltar a necessidade de se desenvolverem mais estudos que alcancem a vertente dos aspectos psíquicos e sociais apresentados pelos maratonistas e corredores de rua, principalmente os amadores, haja vista o crescimento dessa modalidade esportiva nas cidades, fazendo-nos refletir sobre a influência que essa modalidade esportiva pode exercer no que tange às variáveis psicossociais, assim como à vida dos praticantes, principalmente nos períodos de adesão, de permanência na atividade e da procura por um melhor desempenho nos treinos e nas provas.

Referências

- Franco V, Callaway C, Salcido D, Mcintire S, Roth R, Hostler D. Characterization of Electrocardiogram Changes Throughout a Marathon. *European Journal of Applied Physiology*, 2014; 114; 1725-1735.
- Noakes T. *Lore of running*. 3. ed. Champaign: Leisure Press, 1991.
- Salgado JVV, Chacon-mikahil MPT. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Revista Conexões*. Campinas, 2006; 4; 100-109.
- Santos ML, Borges GF. Exercício Físico no tratamento e prevenção de idoso com osteoporose: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em Movimento*, 2010; 23; 289-299.
- Massarella FL, Winterstein PJ. A motivação e o estado mental flow em corredores de rua. *Revista Movimento*, 2009; 15; 45-68.

- FEPA. Federação Pernambucana de Atletismo. **Calendário**. Disponível em: <<http://www.atletismope.com.br/>>. Acesso em: 05 de agosto 2017.
- CBAT. Confederação Brasileira de Atletismo. **Calendário**. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/>>. Acesso em: 10 de agosto 2017.
- AIMS. Association of International Marathons and Distance Races. **Calendar**. Disponível em: <<http://www.aims-worldrunning.org/aims.html>>. Acesso em: 17 de setembro 2017.
- WMM. Facts and Figures. Chicago, IL: AbbottWorld Marathon Majors, 2016.
- Le Breton, D. As Paixões Ordinárias: antropologia das emoções. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2009.
- Fontanella, BJB, Ricas J, Turato ER. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. Cadernos de Saúde Pública, 2008; 24.
- Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2011.
- Salcedo, JF. Os motivos e a prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Licenciatura em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.
- Ryan RM, Deci, EL. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 2000; 54-67.
- Balbinotti, MAA, Gonçalves AHT, Klering RT, Wiethaeuper D, Balbinotti CAA. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. Revista Brasileira de Ciência do Esporte, 2015; 37; 65-73,.
- Weinberg, RS, Gould D. Foundations of sports and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics, 2015.
- André N, Laurancelle N. A. Questionnaires psychologiques pour l'activité pshysique, le sport et l'exercice: um répertoire commenté. Presses de L'Université du Québec: Québec, 2010.
- Samulski, D. M. Psicologia do esporte. São Paulo: Manole, 2002.
- Marti, J. Enciclopédia de Psicologia. Lisboa: Liarte, 2000.
- Ré AHN, De Rose JRD, Bohme MTS. Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, 2004; 12; 83-87.
- Anunciação L, Landeira-Fernandez J. Porcelanas inquebráveis: dor, afeto e memória em corredores. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, 2017; 11; 63-73.
- Gonçalves, GHT. Corrida de Rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre. Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em

Educação Física - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

Franco KN. Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais. Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Escola Superior de Educação Física. Porto Alegre, 2010.

Barbosa MLL. In: Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126), 2006.

Babel, P. Memory of pain induced by physical exercise. Memory, 2015.