

## **Maratonas e Longevidade: um olhar para a autoestima.**

**Ceneide Maria de Oliveira Cerveny**

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo  
ceneidecerveny@gmail.com

**Maria Arlene de Almeida Moreira**

Doutoranda em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo  
arlenemoreir@gmail.com



## Resumo

A longevidade tornou-se uma realidade vivida por um número crescente de pessoas no mundo inteiro. Temos anos a mais para viver, mas também a incumbência de vivê-los bem, vencer a solidão, cultivar a autoestima, livrar-nos de crenças negativas que nos impedem de ser felizes, além de sanear nossas cicatrizes. Numa abordagem qualitativa o estudo focaliza como alguns seniores encontram novas formas de vivê-la. Muito embora a Organização Mundial de Saúde (OMS-WHO, 2002) fomente a prática da atividade física como um dos fatores que contribui para a qualidade de vida de idosos, a atividade física não tem plena responsabilidade pelo envelhecer com saúde. Sem desconsiderar outros cofatores influentes na qualidade de vida, o estudo foca os aspetos motivacionais, os sentimentos e as mudanças presentes nos contextos, pessoal, familiar e social de idosos com mais de 60 anos que escolhem a modalidade desportiva corrida como prática e participam de maratonas.

**Palavras-chave:** Longevidade; / Atividade Física e Envelhecimento / Envelhecimento e Família / Autoestima.

## Abstract

The longevity became a reality reached by an increasing number of people in worldwide. Men and women have more years to live their lives, but also do one goal to perform: well living them, winning over solitude with increase of self-esteem, leaving their false believes behind, to be happy and to cure their scars. In a qualitative approach, this study intends to focus on how some people find new forms to live this stage of life. The rationale of the study is to identify and understand the participation of the seniors in marathon. According to the World Health Organization (WHO), physical activity is a factor that contributes to the quality of life in elderly. However, physical activity does not be the unique important factor in the healthy elderly. Without disregarding others co-factors that influence the quality of life, the study aims to identify the motivational aspects, the feelings and the changes present in personal, familiar and social marathon racers in elderly context.

**Keywords:** Elderly / Physical Activity and Elderly / Marathon and Elderly / Elderly and Self-esteem.

## Introdução

A Longevidade é uma realidade vivida por um número crescente de pessoas no mundo inteiro. A lente pela qual é vista, pode apresentá-la sob diferentes aspetos. Será ela uma conquista apenas da ciência? Diferentes autores referendam a receita do que seja “envelhecer com saúde”. No entendimento de Jacob Filho (2006), Geriatra da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (Brasil), há um equívoco nesse conceito. Segundo este autor é fantasia pensar que os supostos avanços da ciência poderão nos levar um dia à eterna juventude. As alterações fisiológicas naturais que concorrem no envelhecimento são diversas, não passíveis de reversão pelos tratamentos estéticos em voga. Os efeitos destes tratamentos podem ser importantes para a autoestima e obtenção de um aspeto jovial, mas não significa que parecer jovem é ser saudável. Por outro lado, no que diz respeito às políticas públicas, o envelhecimento ultrapassa o *status* de conquista e passa a compor um problema à procura de soluções. Entre elas, a necessidade de repasses de verbas para a assistência social a ser prestada a essa população, por haver o desequilíbrio entre o número de contribuintes, que concorrem para o financiamento do sistema de saúde, e os que dele usufruem os benefícios. A problemática vislumbra as projeções futuras e as tendências das taxas de natalidade e de esperança de vida ao nascer.

Os dados estatísticos (Instituto Nacional de Estatística - INE, 2013<sup>1</sup>) mostram uma tendência de estagnação nas taxas de nascimento em Portugal. Também se noticiam com a crise económica, as migrações de famílias novas que buscam no estrangeiro melhores oportunidades de trabalho. Os dois eventos trazem preocupações em relação ao envelhecimento da população no futuro, vez que, sem substituição do número de financiadores contribuintes, começa-se a ter que pensar em ações restritivas de gastos públicos com saúde. Além disso, os dados estatísticos do INE de 2013 apontam para um aumento do número de centenários em mais de cinco vezes, desde 2001.

O envelhecimento da população, que já ocorria na Europa nos idos da década de 70, atinge hoje países antes tidos como jovens, como é o caso do Brasil (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE, 2010<sup>2</sup>). A diferença é que os recursos aproveitados para dar assistência social a este segmento da população e com existência organizada em Portugal, como os Centros de Dia para Idosos, por exemplo, não existem no Brasil. Disso decorre que essa população pode carecer de espaços de convivência com seus pares e tendência a ficarem isolados em seus lares. A preocupação com a redução de cuidadores familiares, na vigência da perda da autonomia só lhes resta a opção das Casas de Repouso da iniciativa privada. Nesse sentido, o ónus recai sobre recursos privados disponíveis, o que nem sempre é uma realidade possível. Assim, quando se pensa em envelhecimento, o que se pretende é que consigamos viver os anos a mais com qualidade de vida, o melhor possível, com autonomia, possibilidades de realizações de interesses, ausência de patologias debilitantes e uma rede social expansiva que torne possível ter vida entre amigos.

---

1 <http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=inemain>

2 <http://www.censo2010.IBGE.gov.br/sinopse/index.ph>

Assim, o envelhecimento em si não deve ser sinónimo de doença, mas uma fase da vida em que, mesmo com as alterações fisiológicas, possamos vivê-lo como pessoas envelhecidas, mas saudáveis. Um exemplo conhecido é o de Johanna Quaas, uma alemã de Halle, cidade distante 150 quilómetros de Berlim, que com 86 anos impressionou a todos no Cottbus 2012. Este constitui uma prova de atletismo muito disputada, na qual Joanna mostrou uma elasticidade invejável, e conseguindo bater o recorde mundial de mais velha ginasta em atividade (Expresso, Secção de Desportos, 01.04.2012<sup>3</sup>). Claro que caberia a pergunta de como alcançar tal feito extraordinário, sendo uma pessoa comum. Ericsson (1996), da Universidade da Flórida até nos responde ao dizer que a prática diária permite às pessoas com talentos medianos alcançarem feitos extraordinários.

Para Steptoe, Oliveira, Demakakos e Zaninotto (2014) viver saudável inclui também a sociabilidade. Estes autores acompanharam 6.500 pessoas, com idade entre 52 a 79 anos durante oito anos (entre 2004 a 2012) em estudo pela *University College of London*. Concluíram que as pessoas que vivem isoladas tinham 26% mais possibilidade de morte precoce dos que os que alimentavam sua vida social. Isso porque encontraram uma associação de altos índices de secreção de hormônios do estresse (cortisol) com a falta de contato físico e também inflamações.

Outros estudos, provenientes de Québec, realizados e acompanhados por 4 anos por Liu, Wrosch, Miller e Pruessner (2013), da Universidade Concordia, em que participaram 147 adultos com mais de 60 anos, mostraram que uma boa autoestima diminui o aparecimento de doenças em seniores. Esses autores entendem que a autoestima funciona como uma proteção contra o estresse e a ansiedade, favorecendo a resiliência e a capacidade de superar os problemas, à semelhança de um sistema imunológico emocional.

Por outro lado, contribuições provenientes dos estudos realizados na Universidade de Michigan, utilizando ressonância magnética e mapeamento das zonas cerebrais da dor, levado a cargo por Kross, Berman, Mischel, Smith e Wager (2011) revelaram que nos cérebros dos voluntários analisados, a dor física ou emocional compartilham as mesmas zonas cerebrais e, portanto, não se configuram como fenómenos distintos. Podemos supor que todos estes estudos reforçam a ideia de que o melhor destino para os pensamentos negativos é o lixo e que é de boa prática alimentar nossa autoestima e rede social, para nos preparar para o envelhecimento, não importa a idade que tenhamos. E, para a dor, seja ela física ou emocional, a exemplo da depressão, um pedido de ajuda é sempre válido e terapêutico.

Essa digressão serve para a apresentação da investigação que aqui se apresenta. Na verdade, o presente artigo, com as referências quantitativas apresentadas anteriormente, é um reforço e complementação dos achados encontrados na investigação realizada pelas autoras. Diferentemente dos estudos citados, traremos uma abordagem qualitativa, um estudo de caso coletivo para tratar a corrida e a participação em maratonas, como modalidade desportiva acessível e inclusiva.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS-WHO), a atividade física é um dos fatores que contribui para a qualidade de vida. Esse órgão aconselha a prática de atividade física de baixo impacto para idosos, como prevenção de agravos à saúde, como se apenas essa prática afastasse esses agravos. No presente estudo, não é isso que queremos provar.

---

3 [http://www.expresso.sapo.pt/desporto/uma\\_ginasta\\_com\\_86\\_anos](http://www.expresso.sapo.pt/desporto/uma_ginasta_com_86_anos).

Mesmo porque a corrida não é de baixo impacto. Tem sido uma prática adotada por pessoas de várias faixas etárias, inclusive com 60 anos e mais e que se fazem presentes também participando de maratonas. O estudo que se apresenta é ilustrativo como forma de viver a longevidade com a postura de enfrentamento individual frente ao viver. Os dados originais foram colhidos no período de 2011 a 2013 e serviram para compor a Dissertação de Mestrado “*Maratonas e Longevidade: um olhar para a autoestima*” (Moreira & Cervený, 2013), da segunda autora sob a orientação da primeira. O ponto de partida é a escolha da modalidade desportiva corrida e a participação em maratonas por pessoas na faixa etária abordada (60 anos e mais). No decorrer da pesquisa, os atores apontam mudanças no modo de viver e sentir a vida na longevidade. Aqui se expõe o método utilizado, a análise de dados e a discussão dos resultados obtidos.

## Material e Método

Enquanto investigação qualitativa as autoras utilizam conceitos do sistema novo-paradigmático e teorias de múltiplas áreas do conhecimento, com possibilidades de triangulações. Focam a intersubjetividade, a complexidade e a instabilidade do fenómeno. A escolha do objeto é, nos termos de Stake (1994), “estudo de caso coletivo” e as autoras debruçam-se sobre o sentido da ação “corrida e participação em maratona”.

O objetivo geral da investigação pretendeu identificar e compreender a participação da pessoa idosa em maratonas, enquanto atividade que contribui para a qualidade de vida. Relativamente aos objetivos específicos: a) Identificar os aspectos motivacionais na participação em maratonas; b) Identificar mudanças nos contextos pessoal, familiar e social; e c) Identificar os sentimentos do maratonista nos períodos imediatos antes e depois da participação em maratona. Relativamente aos objetivos secundários intenta-se considerar se os sentimentos e as reflexões das autoras ante os resultados podem ou não validar o objetivo proposto.

O método para a escolha dos participantes foi a “bola de neve” (Pires, 2008), segundo o qual cada participante indica o próximo a ser inserido na pesquisa. No presente caso, cada participante contribuiu com a referência de dois nomes, um feminino e outro masculino, para a sequência da participação.

Os critérios de participação para a inclusão do participante na pesquisa deu-se mediante a tríade concorrente: a) ter 60 anos ou mais; b) praticar a modalidade corrida há mais de 3 anos; e c) ter pelo menos participado de uma maratona.

A amostra constituída foi homogénea e serviu aos objetivos do estudo. Relativamente à variância intergrupo, o critério de diversificação externa restou comprometido pela necessidade de amostra homogénea. Como mecanismo compensatório, incluiu-se a presença feminina como um diversificador interno (intragrupo). A amostra apresentou-se representativa com a saturação, isto é, pela repetição dos resultados: operacionalmente ela permitiu colher dados; e metodologicamente permitiu generalizar os resultados para o universo da análise (saturação dos dados).

Uma entrevista individual semi-estruturada foi o meio pelo qual se procedeu à abordagem dos participantes. Foi através da entrevista que se estabeleceu a interação pessoa idosa e investigador. No entendimento de Poupart (2010) a entrevista individual semi-estruturada é um instrumento

apropriado para a abordagem, por ser dotada de: a) uma base epistemológica, a qual permite ver / sentir a perspectiva do ator social; b) uma base ético- política, a qual permite compreender a conduta desse ator; e c) uma base metodológica, porque reconhece no informante um ator social.

Na entrevista a segunda autora procurou estabelecer um vínculo comunicativo de empatia, de relação não hierárquica e de escuta ativa, para deixar o interlocutor à vontade para expor a sua narrativa sem censuras. Num guião pré-elaborado foram incluídas algumas perguntas lineares, com o objetivo de traçar o perfil do entrevistado; e perguntas reflexivas, que exploraram a relação do participante com a corrida, a sua participação em maratonas, o motivo da escolha por essa prática desportiva, os sentimentos presentes nos momentos anteriores e posteriores a essa participação; aspetos referentes ao incentivo familiar; seguiam-se exemplo de familiares desportistas, ou davam-se exemplo aos familiares e amigos pela prática e participação. As perguntas pretendiam investigar as mudanças na vida que o participante podia ou não ter notado com a prática adotada e participação em maratonas; assim como, o número de maratonas de que já participara. Elas abordavam aspetos da ação com possibilidades de estabelecer um padrão que permitisse generalizar resultados.

Esse roteiro permitiu o acesso a dados diretamente desses atores participantes e não constituiu uma camisa de força. Foi testado antes de ser submetido aos demais participantes. Todas as entrevistas foram gravadas em seu inteiro teor e cumpridas as exigências que dizem respeito ao teor da pesquisa, ao respeito ao sigilo, ao Termo de Consentimento Informado (TCI) e mesmo, à possibilidade de desistência da participação a qualquer momento. Todas as anotações realizadas e as transcrições das narrativas foram lidas, codificadas e categorizadas, com o objetivo de estabelecer padrões de ação, seja no projeto piloto, ou nas entrevistas individuais realizadas, levando em conta as devidas retificações.

Foram seis os participantes do estudo, designados de P1, P2, P3, P4, P5 e P6, sendo três homens e três mulheres. As idades variaram entre 61 a 81 anos entre os homens; e 68 a 80 anos, entre as mulheres. Quanto à origem, participaram 1 português; 1 espanhol; 2 brasileiros; 1 sansei (filha de nissei com issei); e 1 oriundi (descendência italiana). Quanto às profissões: 1 comerciante, 2 advogados, 1 costureira, 1 professora de piano, 1 professor universitário, conforme pode ser visto no Quadro 1, o qual especifica a amostra.

Os participantes iniciaram a prática no correr pela facilidade e possibilidade de escolha e mutabilidade no horário do fazer. Cinco deles iniciaram o desporto em decorrência de problemas de saúde. Para um dos participantes o início foi determinado para dar incentivo ao filho mais velho, que decidira participar numa maratona. Entre os participantes, P3 foi atleta amador por 10 anos na juventude, tendo parado porque percebera a necessidade de estudar para dar um futuro à família e filhos; P4 soube, muito mais tarde, que o pai havia sido corredor e participara de maratonas, sempre com boas colocações e premiações; P5 possuía antecedentes de atleta na família: o pai praticara remo. P1 e P2 não tinham histórico de antepassados praticantes de esporte. Um facto que foi interessante, pois marca o retorno ao desporto e à modalidade corrida, é que P3, aos 60 anos, fora convidado a participar de uma pesquisa sobre longevidade e sedentarismo e, desde então, continuava a praticar e participar em maratonas.

**Quadro 1: Universo da Amostra**

Sexo	Participante (Origem)	Idade (anos)	Profissão	Participação em Maratonas N.º (anos de atividade)	Primeira Maratona
M	P1	62	Comerciante	45 (20 a)	1993 (43 anos)
M	P2	61	Advogado	53 (17 a)	1995 (44 anos)
M	P3	81	Professor Universitário	18 (17 a)	1995 (64 anos)
F	P4	80	Costureira	30 (23 a)	1999 (57 anos)
F	P5	68	Advogada	30 (16 a)	1997 (52 anos)
F	P6	75	Professora de piano	14 (27 a)	1985 (48 anos)

## Resultados

Os padrões de ação resultantes das narrativas evidenciam que as pessoas idosas entrevistadas perceberam mudanças nas suas vidas com a prática do desporto. Percebem que a idade traz algumas restrições, mas que é preciso respeitar o corpo e aproveitar a experiência que advém com ela, como a atenção e a disciplina no fazer. Referem que as mudanças trazidas com a prática do desporto são em qualidade de vida, bem-estar e abrangem aspetos múltiplos da vida cotidiana. Elas atingem a família, o aumento da rede, no modo como são vistos, no respeito que usufruem. A participação em maratonas dá-lhes uma visibilidade que alimenta a autoestima e se irradia no trabalho que desenvolvem, nas comunidades que frequentam, na vivência da conjugalidade e no relacionamento com pessoas mais novas. Inspirar pessoas mais velhas ou mais novas, apesar da idade que têm é gratificante. Em relação aos pensamentos e sentimentos com que são acometidos antes e após a participação em maratonas, eles são variáveis. A experiência nas provas faz com que eles se sintam mais seguros, mas não dispensem o treinamento, a dieta, os cuidados com o corpo, o tempo de sono, a hidratação e um modo de vida sem excessos.

**Primeiro Nível de Resultados:** A codificação dos padrões de ação e de sentimentos que emergiram das anotações das entrevistas conformaram 4 categorias e 19 subcategorias. Os excertos das narrativas ilustram cada uma delas (Quadro 2).

**Quadro 2. Categorias e Subcategorias**

			Excertos
<b>Categoria 1: Mudanças na vida pessoal, familiar e social.</b>	<b>Subcategoria 1. A. Aspecto pessoal</b>	1. A.1. Sentir-se vitorioso	<i>Já fiz muita corrida... Parecia impensável correr 42 km, às vezes, nem eu mesmo acredito que consigo... (P2);</i>
		1. A.2. Treino/ Disciplina Consciência dos limites/ Proveito dos erros	<i>...Fiz tudo como a planilha de treino recomendava... O que errei na primeira maratona não errei na segunda. Terminei a prova em 3h57m... (P1);</i>
		1. A.3. Persistência Determinação.	<i>...Comecei andando... No começo, tudo muito difícil... Persisti... Fui aumentando... Comecei a participar de provas... (P2)</i>
	<b>Subcategoria 1. B. Aspecto familiar</b>	1. B.1. Estar feliz apoio familiar companheirismo	<i>...Quando o meu marido era vivo, ele acompanhava-me sempre e ficava todo feliz e orgulhoso com os meus resultados... e eu também...(P4)</i>
		1. B.2. Ser ou ter exemplo.	<i>...Em 1954, no quarto centenário de São Paulo foi quando começou minha trajetória no desporto, eu fiquei em 2º. Lugar na São Silvestre (P3); ... O meu pai... Vim a saber...era também maratonista...(P4)</i>
	<b>Subcategoria 1. C. Aspecto social</b>	1. C.1. Aumento da rede de amigos	<i>...Quanto a amigos, consegui muitos... Muitos deles se tornaram meus clientes... A clientela aumentou, eu diria 30%%... (P1).</i>
		1. C.2. Ser ou ter incentivo inspiração a outrem	<i>Influenciei o meu irmão mais novo... (P1); ... Inspirei muitos amigos... (P2); ... As pessoas incentivam-nos,... Ficam estimuladas com o meu exemplo... (P4).</i>
		1. C.3. Integração na rede	<i>...No grupo de corrida há umas 40 pessoas... Há comemorações... Na federação de idosos, há um grupo de ciclistas jovens que nos acompanham e vai orientando: vai mais lento, vai mais rápido... (P4).</i>
	<b>Categoria 2: Sentimentos advindos com a prática.</b>	<b>Subcategoria 2. A. Conforto com a atenção dos amigos.</b>	<i>... Você vê pessoas que nem conhece a dizer o seu nome estampado na camisola de corrida... 'vai... Você consegue'... (P5);</i>
<b>Subcategoria 2. B. Vencer os fantasmas. Confiança em si</b>		<i>...Em 1999... Havia 38 mulheres na minha categoria e eu era a menor delas. Elas tinham umas pernas! Terminei com um tempo de 4h15m, em 9o. Lugar. Nem o técnico acreditou. Eu... Fiquei toda feliz. Em 2003 fui correr na Espanha. Havia uma chilena que me disse que eu nunca ia ganhar que eu tinha perna curta e devia ficar atrás para não atrapalhar e me deu uma cotovelada... Nesse momento eu pensei que tinha de ganhar de qualquer forma, e ganhei... (P4); ...O importante é dosar o ritmo, se você corre uma maratona, e divide o percurso em metades, as duas devem ter o mesmo ritmo, por que senão você acaba forçando numa e não consegue terminar no tempo que treinou. Meu marido, depois que ele superou o fantasma do km 25 (...) chegou junto comigo em 05 maratonas... (P6).</i>	
<b>Subcategoria 2. C. Ser parte Estar apartado.</b>		<i>Temos diversos grupos de atividades desportivas... O da corrida, hoje ele está menor, (pelo menos da nossa faixa etária)... Alguns param por problemas de saúde, mas corremos sempre juntos, meu marido e eu... (P6);</i>	
<b>Subcategoria 2. D. Competitividade Solidariedade</b>		<i>Tenho obtido bons desempenhos na minha faixa etária e também boas classificações. Tenho 05 (cinco) troféus de 1o. Lugar; 01(um) troféu de 2o. Lugar e 01(um) em oitavo lugar da categoria de minha faixa etária nas meias da Disney. Sou competitiva, quando sei que há distribuição de prémios para a faixa etária, tento alcançar as de minha faixa... (P6).</i>	



**Quadro 2. Categorias e Subcategorias (Continuação)**

<b>Categoria 3:</b> <b>Pensamentos</b> <b>Sentimentos</b> <b>presentes na</b> <b>participação em</b> <b>maratonas</b>	<b>Subcategoria 3.A.</b> <b>Antes da prova. Sentir</b> <b>Mentalizar Contemplar</b>	<p>...Evolução no pensamento. Antes, pensava nos filhos, na família, como se fosse para a morte... Pedia proteção a Deus... Depois, com a confiança, mentalizo o objetivo, busco energia na competição... (P1);</p> <p>...A tensão é grande... Corpo e mente tem que trabalhar juntos. Muita atenção e consciência para não tentar o que não foi treinado. Em minhas crenças também peço proteção a Deus... A largada é emocionante todo mundo cheio de gás... Há o chamamento do povo ao longo do percurso... (P5);</p>
	<b>Subcategoria 3. A'.</b> <b>Depois da prova.</b> <b>Emoção Orgulho de si</b> <b>mesmo Ser visível</b>	<p>...É bom para o ego... Uma sensação de dever cumprido... Sou duro, mas fico emocionado, sensível. É uma vitória... (P2);</p> <p>... choramos de felicidade e emoção por ter conseguido. É sempre como se fosse a primeira vez... (P5);</p> <p>... Depois... Imagino o meu pai me esperando para me entregar a medalha... (P6).</p>
<b>Categoria 4:</b> <b>Influências da</b> <b>atividade física</b> <b>e participação</b> <b>em maratonas</b> <b>na qualidade de</b> <b>vida</b>	<b>Subcategoria 4.1.</b> <b>Autoestima</b>	<p>...A medalha (pela participação nas maratonas) tem um significado muito grande. Quando termina a corrida a gente (fica tão feliz), que põe a medalha no peito só para chamar a atenção e ouvir um elogio. Dia 21.10.2012, fiz minha 45ª. Maratona, com 62 anos de idade... (P1);</p> <p>...sentimo-nos especiais, quando ao saber que corremos determinada prova, a pessoa comenta 'poxa, que legal!'... Até por causa da idade... (P2);</p> <p>...Tenho 05 troféus de 1º. Lugar... Em uma ocasião, quando corremos (filho, marido e P6) minha classificação foi melhor que a do meu filho... (P6).</p>
	<b>Subcategoria 4.2.</b> <b>Saúde Sentir-se bem</b>	<p>... Eu era fumante e, ao parar de fumar (...)... Em 12 dias aumentei 15 kg. Do andar, comecei a correr.. Gosto de correr... (P2);</p> <p>...A corrida representa... Saúde, ânimo, felicidade... Trouxe muito mais companheirismo entre meu marido e eu... (P6).</p>
	<b>Subcategoria 4.3.</b> <b>Facilidade no fazer</b>	<p>... Nenhuma especialidade... Só (precisa de) um par de tênis... (P1);</p> <p>...Naquela época não tinha isso de tênis especial... (P6).</p>
	<b>Subcategoria 4.4.</b> <b>Performance e</b> <b>Envelhecimento</b>	<p>...A idade ajuda com a serenidade, a persistência, mas interfere na performance... Limita a velocidade... (P2);</p> <p>...É preciso conhecer o próprio corpo e seus (próprios) limites... (P3).</p>
	<b>Subcategoria 4.5.</b> <b>Novos Desafios</b> <b>Interesses</b>	<p>... Tenho vontade de vir a fazer a maratona Muralhas da China... (P2);</p> <p>...Quero viver mais para participar de outras maratonas... O ano que vem já estou programando para correr a de Porto Alegre. Estou aprendendo tradução japonês/português, para me comunicar melhor. Aprendi a língua. Agora escrever e traduzir, muito difícil... (P4).</p>

**Segundo Nível de Resultados:** são expostos os sentimentos e reflexões dos autores enquanto observadores - participantes, quando respondem a si mesmos à pergunta “Como a prática lhe afetou a vida?”.

Para P1 a participação em maratonas é *“Uma oportunidade de ser feliz, vencer desafios, ter confiança, muitos amigos, compreensão dos familiares, melhor disposição para a vida e o trabalho. O sentimento de ser um campeão.”*

Para P2 é *“Poder manifestar meus sentimentos e emoção por vencer desafios; ser motivo de orgulho para os filhos e também de cuidados e experimentar sentimentos de igualdade em grupos de pessoas muito diferentes. E estão todos de calção, são todos iguais.”*

Para P3 é *“Uma mudança total, a crença (que pôde ser vivida) de que querer é poder, o conhecimento do poder do corpo e das letras, uma outra condição social; ver que necessitava estudar, deu-me uma visibilidade duradoura e a oportunidade de mudar o panorama para meus filhos. Devolveu-me a saúde.”*

Para P4, a corrida e a participação em maratonas *“Libertou meu corpo e minha mente devolveu-me a saúde, fez-me acreditar em mim mesma, ser determinada, aumentou meu círculo de amigos, deu-me a oportunidade de ser motivo de orgulho do marido, dos filhos e do pai (só ela corre como o pai corria, apesar de ser mulher). Deu-me um lugar no mundo, a oportunidade de melhorar meu dia, de ajudar os outros, porque Deus me ajuda.”*

Para P5 *“Devolveu-me a saúde, impôs-me um estilo de vida. Mostrou-me que também no esporte importa planejar e fazer (cabeça e treino). Deu-me oportunidade de conhecer pessoas que se preocupam com o bem estar físico (...); manter a determinação para atingir os objetivos. Hoje sou motivo de admiração da família... Descobri a capacidade de ter controle sobre meu corpo, de ter consciência das mudanças que o tempo inscreve no corpo e de me ver com respeito.”*

Para P6 *“A atividade desportiva representa uma porta pela qual passam a alegria, a juventude, solidariedade na família e o companheirismo, além de proporcionar saúde é um modo de preencher a vida e combater a depressão.”*

## **Discussão dos resultados**

Relativamente ao objetivo geral os atores: fisicamente, percebem maior bem-estar quando praticam a atividade; psicologicamente, têm melhor condição afetiva e cognitiva; notam melhora no relacionamento familiar e incremento da rede social. A atividade física lhes impõe disciplina, dieta e estilo de vida mais saudáveis; e eles se percebem participantes e integrados.

Relativamente aos objetivos específicos: a) a motivação para a participação em maratonas advém do fato que elas representam desafios auto-impostos que traduzem novos interesses e realizações; b) a compreensão e a identificação das mudanças são percebidas e recursivas. Inundam a vida dos participantes como um todo. Incentivada no meio familiar, retorna como benefício que atinge não só a família, mas o laboral e o social, inclusive a ponto de reverberar na mudança e integração sociais; c) quanto aos sentimentos e as sensações decorrentes da prática, referem ser uma satisfação que se

repete a cada maratona, uma emoção intensa recorrente. O terminar a maratona é que é sempre uma vitória, que os faz vencedores e dá-lhes visibilidade social e aumento da autoestima.

Relativamente ao objetivo secundário, os sentimentos e as reflexões das autoras validam os objetivos propostos.

### **Contribuições do estudo**

As autoras entendem que o presente estudo se configura um novo campo de observação para as alternativas de como viver a longevidade e mostra que a pessoa com mais de 60 anos também e ainda é capaz de vencer desafios autoimpostos, o que lança estilhaços na imagem construída do idoso de alguém não mais capaz de aprender, sonhar e concretizar.

### **Considerações Finais**

Durante a realização deste estudo, tivemos a oportunidade de reunir o pensamento de autores de diversas áreas do conhecimento humano, colher e partilhar histórias de vida e fazer a metáfora da maratona com a vida. Importante salientar como os participantes alimentam a autoestima com as vitórias que alcançam sobre si mesmos. Percebemos que o importante para eles não é a competição em si ao participarem da maratona, mas conseguir realizar o que se propuseram como objetivo, através do treino da prática diária. Ao treinarem, aumentam sua rede social, combatem a solidão, fortalecem o sistema imunológico e jogam fora os pensamentos e as crenças negativas. Se a dor advém por alguma entorse, procuram ajuda na fisioterapia e repousam para novamente poderem recomeçar. E recomeçam, dando sentido às suas vidas, com esperanças de novas realizações e outras maratonas e ultramaratonas. A segunda autora coloca em verso o que aflorou em seu sentir ao ouvir as narrativas, na percepção da capacidade de levar essa força expansiva da vida, persistindo no propósito de realizar e terem fé em si mesmos e construírem para si um modelo diferenciado de subjetivação.

Com relação aos estudos apresentados introdutoriamente, entendemos que o que vivenciamos no estudo qualitativo, se complementa com dados fornecidos por aqueles, relativamente à importância da rede social, da atividade física e da dor, seja psíquica ou física. Assim, independentemente da idade que tenhamos hoje, nosso destino, excetuando algum problema de percurso, talvez seja nos aproximarmos da marca dos 100 anos. Precisamos pensar e nos preparar para esta possibilidade, talvez gastando menos tempo com coisas que não levam a nada, cuidando de nossas amizades, de nós mesmos, saneando os rancores, planeando nosso envelhecer e participando da vida como quem corre uma maratona: treinando, vencendo os desafios e colocando alegria em nosso viver. E podemos começar lançando ao lixo nossos pensamentos negativos. É sempre tempo.

## Maratonas e vida

Moreira (2012).

O tempo marca o corpo  
Num refúgio do mundo.  
No chão, mil pés  
Alçam sonhos esquecidos,  
Que a cabeça teima em sonhar.

Correr contra o tempo,  
Pisar nos pesadelos do viver  
E, acordados num desejo,  
Deixar adormecidas,  
As vozes internas que insistem:  
Impossível chegar.

A cabeça revê ações e teorias,  
Do já conhecido e feito  
No curso do treinar.  
Revisita pessoas, coisas,  
Na gaveta esquecida  
Do que deve superar.

Deixar para trás,  
Os pesadelos do viver  
E seguir em frente  
Mesmo quando parece impossível  
Continuar.

Manter o passo,  
Apaziguar ansiedades,  
Concentrar-se no objetivo: chegar.  
Os esqueletos se movimentam.  
Os ossos sustentam

A musculatura.  
Aparecem dores, ácido láctico,  
Contraturas,  
Nesse exercício prático  
De sobreviver um século  
Em décimos de segundos.

É preciso alcançar ainda alguns quilômetros  
E viver no controle do seu mundo,  
A precisão e o balanceamento de cronômetros.  
Acertar passos,  
A ingestão certa da água  
E um acelerar e moderar.

E, no correr,  
Como um exercício de vida,  
Com dores, suores  
E novos amores.  
Vislumbrar  
Os poucos quilômetros  
Que faltam para a chegada:  
Um mundo que os pés podem alçar.  
E, no viver cada pegada,  
Pensar nos quilômetros de sonhos realizáveis,  
Construtos de desejos e pessoais realidades.  
Sentir que é possível,  
Sempre vir a ser  
Criar vida,  
Sobreviver.  
E vencer.

## Referências Bibliográficas

- Ericsson, K. A. (1996). *The road of excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences sports and games*. New Jersey, USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Jacob Filho, W. (2006). Atividade Física e Envelhecimento Saudável. *Revista Brasileira de Educação Física*, 20 (5), 73-77.
- Kross, E., Bergman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., & Wager, T.D. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 108 (15), 6270-6275. doi:10.1073/pnas.1102693108.
- Liu, S.Y., Worsch, C., Miller, G.E., & Priressner, J.C. (2013). Selfesteem change and diurnal cortisol secretion in older adulthood. *Psychoneuroendocrinology*, 41, 111-20. doi:101016/j.psyneuen.2013.12.010.
- Moreira, M.A., & Cervený, C. M. O. (2013). *Maratonas e Longevidade: um olhar para a autoestima*. Dissertação de Mestrado apresentada à Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil.
- Moreira, M.A., & Cervený, C. M. O. (2014). *Maratonas e Longevidade: um olhar para a autoestima*. *Revista Kairós Gerontologia*, 17 (3),133-148.
- Pires, A. P. (2008). Amostragem e pesquisa qualitativa: Ensaio teórico e metodológico. In J. Poupart, J. P. Deslauriers, L.H. Groulx, A. Laperriere, R. Mayer, & A. P. Pires (orgs.), *A pesquisa qualitativa. Enfoques epistemológicos e metodológicos* (pp.154-211). Petrópolis: Editora Vozes.
- Poupart, J. (2008). A entrevista de tipo qualitativo: Considerações epistemológicas, teóricas e metodológicas. In J. Poupart, J. P. Deslauriers, L.H. Groulx, A. Laperriere, R. Mayer, & A. P. Pires (orgs.), *A pesquisa qualitativa. Enfoques epistemológicos e metodológicos* (pp.215-253). Petrópolis: Editora Vozes.
- Stake, R.E (1994). Case studies. In N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 236-247). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Steptoe, A., Oliveira, C., Demakakos, P., & Zaninotto, P. (2014). Enjoyment of life and declining physical function at older ages: a longitudinal cohort study. *Canadian Medical Association Journal*, 186 (4); E150-E156.
- WHO, A. A (2002). *A policy Framework*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.