licere
Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer - UFMG

ENTRE O LAZER, A SAÚDE E O ENVELHECIMENTO ATIVO: SENTIDOS DA MARATONA ENTRE CORREDORES COM 50 ANOS OU MAIS

Recebido em: 10/11/2025
Aprovado em: 07/03/2026
Licença:

Weberson Martins de Oliveira[1]
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)
Belo Horizonte – MG – Brasil
https://orcid.org/0009-0009-7650-7979

César Teixeira Castilho[2]
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)
Belo Horizonte – MG – Brasil
https://orcid.org/0000-0001-5102-7148

RESUMO: Este artigo investiga por que corredores e corredoras com 50 anos ou mais se engajam em maratonas e como essa prática se articula ao lazer, à saúde e ao envelhecimento ativo. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, baseada em observação participante e entrevistas semiestruturadas com maratonistas amadores que concluíram provas de 42 km nos últimos dois anos. Os resultados indicam que o engajamento é sustentado por motivações interdependentes — desafio, prazer, sociabilidade, cuidado com a saúde e turismo esportivo — que produzem sentidos identitários e fortalecem redes de pertencimento. A maratona emerge como experiência de lazer complexa, marcada pela negociação de limites corporais e simbólicos, pela gestão autônoma da saúde e pela recusa de estereótipos etaristas. Conclui-se que a corrida de longa distância atua como dispositivo de envelhecimento ativo, promovendo bem-estar, reconhecimento social e continuidade de projetos de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Lazer. Envelhecimento ativo. Corrida de rua.

BETWEEN LEISURE, HEALTH AND ACTIVE AGEING: MEANINGS OF THE MARATHON AMONG RUNNERS AGED 50 AND OVER

ABSTRACT: This article investigates why runners aged 50 and over engage in marathon running and how this practice relates to leisure, health, and active aging. A qualitative approach was adopted, based on participant observation and semi-structured interviews with amateur marathon runners who completed 42 km races in the last two years. The findings show that engagement is supported by interconnected motivations—

[1] Mestre em Estudos do Lazer pelo Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer da Universidade Federal de Minas Gerais (PPGIEL-UFMG). Professor de Educação Física do Colégio Militar de Minas Gerais.
[2] Professor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais (DEF-UFMG) e Professor do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer da Universidade Federal de Minas Gerais (PPGIEL-UFMG). Doutor em Ciências do Esporte e Movimento Humano pela *Université* de Paris-11 (Paris-Sud) e Mestre em Estudos do Lazer (PPGIEL-UFMG).

challenge, pleasure, sociability, health care, and sport tourism—which foster identity construction and strengthen social bonds. Marathon running emerges as a complex leisure experience, involving the negotiation of physical and symbolic limits, autonomous health management, and resistance to age-related stereotypes. It is concluded that long-distance running operates as a device for active aging, promoting well-being, social recognition, and continuity of life projects.

KEYWORDS: Leisure. Active aging. Road running.

Introdução

A corrida de rua, especialmente em sua forma mais emblemática — a maratona — tem se consolidado como um fenômeno social contemporâneo que extrapola o âmbito do desempenho esportivo (Oliveira, 2016). Longe de ser apenas um teste de resistência física, a maratona pode ser compreendida como uma experiência marcada por rituais, narrativas de superação, sociabilidade e construção de pertencimentos. Trata-se, portanto, de uma prática que se sustenta pelo fazer corporal, bem como pelos sentidos culturais e subjetivos que mobiliza. Esse caráter híbrido aparece de modo recorrente nas narrativas de corredores amadores, para os quais "fazer uma maratona" significa romper limites, buscar novos horizontes e construir marcos biográficos, em uma dinâmica na qual desafio, prazer e reconhecimento social se entrelaçam.

Esse movimento ocorre em um contexto demográfico incontornável: o rápido envelhecimento populacional em escala global e nacional (UNITED NATIONS, 2022; IBGE, 2023). No Brasil, a elevação contínua da expectativa de vida, associada a transformações nos padrões de fecundidade e mortalidade, tem deslocado o debate sobre envelhecimento para além da esfera biomédica, exigindo abordagens que integrem bem-estar, participação social e lazer. Nessa perspectiva, a longevidade passa a ser associada a estilos de vida orientados para a construção de projetos pessoais e para a extração de prazer da existência (Luchese, 2008), em consonância com o conceito de envelhecimento ativo, cuja ênfase recai sobre oportunidades de participação, segurança

e suporte social, e não apenas sobre o controle de doenças (OMS, 2002; Frossard, 2012).

É na interseção entre a popularização das corridas de longa distância e o avanço do envelhecimento populacional que este estudo se insere. Investigar a participação de homens e mulheres com 50 anos ou mais em maratonas revela-se particularmente relevante por colocar em evidência uma prática cultural exigente, atravessada por valores centrais ao lazer, como sociabilidade, superação, pertencimento e produção de sentidos. Ainda assim, observa-se que a maratona tem sido frequentemente abordada a partir de enquadramentos fisiológicos, prescritivos ou centrados no desempenho, o que acaba por eclipsar dimensões centrais da experiência vivida. Nesse sentido, emergem questões que orientam esta investigação: por que sujeitos maduros escolhem enfrentar uma prova amplamente reconhecida como atividade de esforço extremamente desgastante? O que os mobiliza a persistir diante do chamado "muro" da maratona? E de que maneira essas escolhas se articulam à vivência do lazer, aos significados atribuídos à saúde e ao processo de envelhecimento?

Do ponto de vista sociocultural, alguns autores interpretam a maratona como uma forma de consumo hedônico, marcada pela coexistência entre prazer e sacrifício, na qual o desconforto físico pode, por vezes, sobrepor-se ao bem-estar. Essa ambivalência torna-se ainda mais instigante quando associada ao envelhecimento, fenômeno socialmente recoberto por estereótipos que vinculam a velhice à improdutividade e ao declínio (Negrine; Possamai, 2010), especialmente em uma sociedade que valoriza a juventude como ideal normativo, bem como outros aspectos da normalidade (Babinski, 2007; Castilho, 2014, 2023). Nesse cenário, a participação de pessoas mais velhas em maratonas pode operar como forma de resistência simbólica, reposicionamento

identitário e afirmação social, transformando a prática esportiva em experiência cultural significativa. Em outras palavras, um lazer dissidente.

Apesar do crescimento da participação de corredores maduros em provas de longa distância (Lepers; Cattagni, 2012), a literatura ainda apresenta lacunas importantes no que se refere à compreensão dos sentidos atribuídos à maratona a partir de um recorte geracional. Evidências empíricas sugerem que diferentes faixas etárias estabelecem relações distintas com a corrida: enquanto corredores mais jovens tendem a enfatizar o desempenho, participantes entre 51 e 70 anos valorizam sobretudo saúde, bem-estar e aspectos simbólicos e turísticos do evento (Poczta; Mosko; Fadigas, 2019). Esses achados reforçam a necessidade de aprofundar o debate sobre as motivações, significados e dilemas vividos por corredores com 50 anos ou mais no universo das maratonas.

No campo dos estudos do lazer, tal aprofundamento exige cuidado conceitual. Embora práticas corporais possam ser classificadas como conteúdos culturais do lazer (Dumazedier, 1979), essa categorização mostra-se insuficiente para abarcar a complexidade da maratona. Compreendido como dimensão da cultura, o lazer refere-se a práticas sociais vivenciadas de forma lúdica em diferentes tempos e espaços, produzindo significados formativos, políticos e culturais (Gomes, 2008). Essa abordagem amplia o olhar para a maratona como experiência atravessada pelo tempo vivido, pelo espaço social, pelas manifestações culturais e pela atitude lúdica (Gomes, 2008), permitindo compreender a coexistência entre disciplina e liberdade, prazer e sofrimento, sociabilidade e autossuperação.

Nesse enquadramento, a maratona emerge, nas narrativas de corredores, como uma experiência que "faz bem para a alma", associada simultaneamente a prazer, bem-estar e reconhecimento. Estudos como o de Shipway e Jones (2007) evidenciam que o

engajamento em grandes provas favorece a construção de uma forte identidade de corredor e de sentimentos de pertencimento grupal, configurando trajetórias de envolvimento duradouro. Contudo, essa experiência não está isenta de tensões, uma vez que a maratona impõe sacrifícios físicos e psíquicos, exigindo disciplina, investimento contínuo e enfrentamento de limites (Varella, 2015; Falcão; Uvinha, 2019). Para muitos corredores, especialmente nas faixas etárias superiores aos 50 anos, correr uma maratona parece menos uma estratégia para "viver mais" e mais uma forma de "viver a vida ao máximo" (Murakami, 2010; Varella, 2015), articulando lazer, saúde e sentido de vida no processo de envelhecer.

Diante desse cenário, este estudo se justifica por sua relevância social, ao contribuir para a desconstrução de visões reducionistas da velhice; por sua pertinência acadêmica, ao responder à escassez de investigações centradas nas motivações e nos significados atribuídos por corredores amadores mais velhos às maratonas; e por sua aplicabilidade prática, ao oferecer subsídios para programas de lazer e políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo. Assim, o objetivo deste artigo é investigar por que corredores e corredoras com 50 anos ou mais se engajam em maratonas e de que maneira essa prática se articula ao lazer, à saúde e ao processo de envelhecimento ativo.

Na seção seguinte, apresenta-se uma revisão sintética da literatura que fundamenta o diálogo entre maratona, lazer, saúde e envelhecimento, situando conceitualmente o fenômeno investigado.

Revisão de Literatura

Maratona como Prática Sociocultural Contemporânea

A maratona consolidou-se, nas últimas décadas, como uma das práticas esportivas mais emblemáticas da cultura urbana contemporânea. Embora sua origem

esteja associada a uma narrativa histórica amplamente difundida, sua configuração atual extrapola o legado esportivo e assume contornos socioculturais complexos. A prova de 42,195 km passou a integrar circuitos globais, grandes eventos urbanos e estratégias de promoção turística, atraindo públicos heterogêneos e reorganizando sentidos atribuídos à corrida de rua (Dallari, 2009; Falcão; Uvinha, 2019). Ao narrar a vitória de Spiridon Louis nos primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, em Atenas (Grécia), em 1896, Jaenada (2016) resgata a maratona como um rito fundacional que articula corpo, nação e imaginação coletiva, dimensões ainda centrais na experiência contemporânea da corrida.

Nesse contexto, a maratona deixa de ser compreendida apenas como competição de alto rendimento e passa a ser apropriada por corredores amadores como experiência marcada por desafio pessoal, ritualização do esforço e produção de pertencimentos. Estudos indicam que a adesão a provas de longa distância está associada não apenas à performance, mas também a valores simbólicos como superação, reconhecimento social e construção de trajetórias pessoais (Chahin; Bracho; Navarrete-Hidalgo; Orellana-Cáceres, 2024). Essa ampliação do perfil dos participantes evidencia que a maratona opera como prática cultural que articula corpo, tempo, espaço e identidade.

Ainda que amplamente divulgada como prática "democrática", a maratona também revela tensões estruturais. Custos elevados de inscrição, deslocamento e preparação tornam o acesso desigual, evidenciando clivagens socioeconômicas e diferentes capitais culturais envolvidos na experiência (SIQUEIRA *et al.,* 2009). Assim, a maratona se configura simultaneamente como espaço de celebração do esforço individual e como prática atravessada por desigualdades, aspecto relevante para análises que buscam compreender seus significados sociais.

Lazer como Dimensão da Cultura e Experiência Vivida

No campo dos estudos do lazer, práticas corporais como a corrida costumam ser classificadas a partir de interesses culturais específicos, entre os quais se destacam os interesses físicos (Dumazedier, 1979). Contudo, essa categorização mostra-se limitada para compreender experiências complexas como a maratona, uma vez que tende a reduzir o lazer à atividade em si, desconsiderando seus sentidos culturais e subjetivos.

Autores contemporâneos propõem compreender o lazer como uma dimensão da cultura, constituída por práticas sociais vivenciadas de forma lúdica em diferentes contextos e momentos do cotidiano (Gomes, 2008). Nessa perspectiva, o lazer se define pelo modo como os sujeitos se relacionam com o tempo, o espaço, as manifestações culturais e as atitudes que sustentam a experiência, e não pelo tipo de atividade realizada. Essa abordagem permite interpretar a maratona como prática que articula ludicidade, compromisso, prazer e seriedade, rompendo dicotomias simplificadoras entre lazer e esforço. Ademais, pode-se interpretá-la como fenômeno contemporâneo e busca pelo prazer, uma forma de sublimação atual (Castilho, 2014, 2023).

Ao ser vivenciada como experiência de lazer, a maratona pode assumir significados formativos, identitários e sociais. O envolvimento contínuo com treinos, eventos e grupos de corredores favorece a construção de pertencimento e o compartilhamento de valores, contribuindo para a formação de identidades individuais e coletivas (Shipway; Jones, 2007). Assim, o lazer esportivo não se limita ao tempo da prova, mas estende-se às rotinas, às sociabilidades e às narrativas que os sujeitos constroem sobre si mesmos.

Essa compreensão amplia o debate sobre o lazer ao evidenciar que práticas exigentes, disciplinadas e, por vezes, dolorosas, também podem ser vividas como experiências significativas, desde que produzam sentido para quem as vivencia. Nesse

enquadramento, a maratona emerge como espaço privilegiado para analisar como sujeitos organizam seu tempo livre, constroem projetos pessoais e atribuem significado às práticas corporais.

Saúde e Envelhecimento Ativo para Além do Modelo Biomédico

O envelhecimento populacional tem intensificado debates sobre saúde e qualidade de vida, frequentemente ancorados em modelos biomédicos centrados na prevenção de doenças e na manutenção funcional. Em contraposição a essa abordagem restritiva, o conceito de envelhecimento ativo propõe uma compreensão ampliada do envelhecer, integrando saúde, participação social e segurança como dimensões indissociáveis (OMS, 2002).

Sob essa perspectiva, inspirada na compreensão ampliada de saúde da Saúde Coletiva e em Canguilhem (2009), a saúde é entendida como capacidade normativa do sujeito diante da vida, envolvendo autonomia, bem-estar subjetivo, engajamento social e a construção de projetos de vida ao longo do envelhecimento (Frossard, 2012). Práticas corporais, quando vivenciadas de forma significativa, podem contribuir para esse processo ao favorecer sentimentos de competência, controle sobre o corpo e continuidade identitária.

Entretanto, o envelhecimento permanece atravessado por estereótipos sociais que associam a velhice ao declínio, à fragilidade e à improdutividade (Negrine; Possamai, 2010). Em sociedades marcadas pela valorização da juventude, sujeitos mais velhos tendem a vivenciar processos de desvalorização simbólica (Babinski, 2007). Nesse cenário, o engajamento em práticas corporais desafiadoras pode operar como estratégia de reposicionamento social e afirmação identitária.

Ao articular lazer, saúde e envelhecimento ativo, a maratona torna-se um objeto analítico relevante para compreender como pessoas com 50 anos ou mais produzem sentidos sobre o envelhecer, negociam limites corporais e constroem experiências de bem-estar que não se restringem a prescrições normativas. Essa abordagem reforça a importância de análises que considerem o envelhecimento como processo heterogêneo, vivido de maneira singular e culturalmente situada.

Metodologia

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, adequada para compreender os sentidos, motivações e significados atribuídos por corredores e corredoras com 50 anos ou mais à participação em maratonas. A opção por esse delineamento fundamenta-se na possibilidade de acessar valores culturais, experiências subjetivas e processos sociais que atravessam trajetórias esportivas no envelhecimento, conforme indicado por Minayo (2010) e Bogdan e Biklen (1994).

Delineamento e Participantes

A pesquisa foi realizada entre os anos de 2023 e 2024 e contou com a participação de doze maratonistas amadores, homens e mulheres, com 50 anos ou mais, todos com pelo menos uma maratona (42 km) concluída nos dois anos anteriores à coleta. A seleção dos participantes ocorreu de forma intencional, a partir de contatos realizados durante eventos esportivos e em redes de sociabilidade ligadas à corrida de rua, priorizando diversidade de trajetórias e disponibilidade para participação voluntária.

Estratégias de Produção dos Dados

A produção dos dados combinou observação de campo e entrevistas semiestruturadas, estratégia que permitiu captar tanto a vivência da maratona em seu contexto quanto as interpretações construídas pelos próprios participantes. A observação ocorreu em quatro maratonas nacionais realizadas entre outubro e dezembro de 2024, nas cidades de Vitória (ES), Niterói (RJ), Pomerode (SC) e Pedra Azul (ES). A escolha dos eventos considerou critérios de logística, número de participantes, histórico das provas e viabilidade de acompanhamento in loco.

As entrevistas semiestruturadas constituíram o principal instrumento de coleta e foram orientadas por um roteiro alinhado aos objetivos do estudo, abordando motivações para o engajamento na maratona, percepções sobre saúde, lazer, envelhecimento e desafios enfrentados ao longo da preparação e da prova. As entrevistas tiveram duração média entre 60 e 90 minutos, foram realizadas presencialmente ou por videoconferência, gravadas em áudio e posteriormente transcritas na íntegra. O número final de participantes foi definido pelo critério de saturação teórica, quando os discursos passaram a reiterar temas recorrentes (Minayo, 2010).

Procedimentos Éticos

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (COEP/UFMG), sob o registro CAAE nº 83654724.0.0000.5149. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo anonimato, confidencialidade das informações e liberdade para desistência a qualquer momento, conforme as normativas vigentes para pesquisas com seres humanos.

Análise dos Dados

Os dados foram analisados por meio da análise de conteúdo temática, conforme proposta por Bardin (2011). O procedimento envolveu leitura flutuante das transcrições, codificação das unidades de sentido e organização dos núcleos temáticos, em diálogo contínuo com o referencial teórico do estudo. As categorias analíticas foram construídas de forma indutiva, a partir do material empírico, e posteriormente articuladas às dimensões motivacionais da prática esportiva propostas por Balbinotti (2004), utilizadas como eixo interpretativo complementar.

Para assegurar a rastreabilidade e a organização do corpus, as codificações foram sistematizadas com o auxílio do software ATLAS.ti[3], o que contribuiu para a consistência analítica e a transparência dos procedimentos. A interpretação dos resultados buscou preservar a diversidade das experiências narradas, articulando empiria e teoria de modo coerente com os objetivos da investigação.

Resultados e Discussão

Os achados mostram que, entre corredores e corredoras com 50 anos ou mais, a maratona se articula a um conjunto de sentidos que extrapola a performance. A prova aparece como experiência de lazer e sociabilidade, dispositivo de autocuidado e saúde, e também como projeto identitário ligado ao envelhecimento ativo. Ao mesmo tempo, o engajamento é atravessado por condicionantes contextuais (tempo, custo e logística) que modulam as possibilidades de participação.

[3] O ATLAS.ti é um software de apoio à análise qualitativa de dados, empregado na organização, codificação e sistematização de materiais empíricos, como entrevistas, documentos e registros textuais.

Maratona como Experiência de Lazer: Prazer, Tempo Vivido e Pertencimento

A maratona é narrada como experiência que reorganiza o modo de viver o tempo e o corpo. O tempo cronológico — central nas lógicas esportivas de desempenho — aparece relativizado para parte dos participantes, especialmente quando a prova é vivida como fruição do percurso, e não como mera busca de resultado. Essa leitura dialoga com Gomes (2008), ao compreender o lazer como dimensão cultural e vivência situada, e com Balbinotti (2004), quando a motivação se desloca para o prazer.

Essa inflexão aparece de forma clara nas entrevistas. Uma participante descreve a experiência noturna e a permanência do público como parte do sentido vivido: *"Eu passei em frente à Torre Eiffel às 3 da manhã e ainda tinha gente lá"* (Voluntário 7). Em outro caso, a escolha por "ir mais lento" é interpretada como liberdade e ampliação do prazer: *"*Foi a maratona mais divertida de todas… esse negócio de correr maratona rápida dá muito trabalho… você acaba não curtindo a prova" (Voluntário 13). O que emerge aqui não é ausência de esforço, mas outra economia subjetiva do evento: a maratona pode ser narrada como festa, travessia e encontro, aproximando-se do lazer como experiência cultural (Gomes, 2008; Gutierrez, 2001).

A dimensão do prazer se combina a sentidos de saúde, não no registro estritamente biomédico, mas como sensação de bem-estar e vitalidade. Isso aproxima-se de achados discutidos por Falcão e Uvinha (2019), ao tratar a maratona como experiência existencial em que esforço e significado convivem. Um participante sintetiza esse vínculo por meio de um vocabulário afetivo: "Isso aqui é saúde… uma coisa maravilhosa" (Voluntário 2). Em termos analíticos, os dados sugerem que a maratona é vivida como prática em que lazer e saúde não se opõem: eles se reforçam como valores de estilo de vida e como "benefícios percebidos" (Balbinotti, 2004).

Também aparece com força a sociabilidade como componente da experiência. A prova e a rotina de treinos mobilizam redes (assessorias, grupos, amizades, parceiros/as), que funcionam como sustentação emocional e prática, aproximando-se do que Melo (2004) interpreta como dinâmicas do lazer atravessadas por interesses coletivos. Em vez de um evento isolado, a maratona se apresenta como experiência construída em rede, o que ajuda a explicar sua permanência na vida dos participantes.

Envelhecimento Ativo e Identidade: Agência, Utilidade e Ressignificação da Idade

Os resultados indicam que a maratona opera como dispositivo de envelhecimento ativo, no sentido de manutenção de rotinas, autonomia, participação social e construção de projetos (OMS, 2002). A idade cronológica é reconhecida, mas frequentemente ressignificada a partir do corpo em movimento e do sentimento de capacidade. Em uma fala emblemática, um participante afirma: "Sou um velho… me sinto útil… sou referência" (Voluntário 3). A frase condensada aponta para algo recorrente: a busca por utilidade, visibilidade e reconhecimento, em um contexto em que a velhice ainda pode ser socialmente associada ao declínio (Uchôa; Firmo; Lima-Costa, 2002; Debert, 1999).

Essa disputa simbólica não se reduz a vaidade: ela organiza o modo como esses sujeitos narram pertencimento e protagonismo no espaço público. Em outra entrevista, a relativização da idade aparece como experiência cotidiana: "Às vezes você está em movimento e não se lembra da sua idade" (Voluntário 10). Já uma corredora associa maturidade a plenitude e segurança subjetiva: "Tenho 52… mais plena, mais realizada… a atividade física me dá isso" (Voluntário 7). Esses excertos indicam que o envelhecimento é vivido menos como perda linear e mais como reorganização de

ritmos, metas e sentidos — o que dialoga com as críticas a visões homogêneas da velhice (Caldas, 2002).

Ao mesmo tempo, os dados mostram que envelhecer correndo não é improviso: exige disciplina, autogestão e estratégias de prevenção. Há descrições detalhadas de rotinas e ajustes de volume para evitar lesões, evidenciando planejamento e cuidado. Um entrevistado resume a lógica de "regularidade com prudência": "Corro todos os dias… nem que seja 1 km… para não me machucar" (Voluntário 9). Outro enfatiza a estrutura semanal de treinos: "De segunda a sexta… começo às 5h30… no final de semana tiro para o longão" (Voluntário 8). Esses relatos reforçam que a maratona, entre 50+, não é apenas "superação" episódica: é prática sustentada, com racionalidade cotidiana, compatível com a ideia de envelhecimento ativo (OMS, 2002).

Do ponto de vista identitário, o material também permite diálogo com Hall (2014): a identidade é narrada como processo, e a maratona surge como um dos lugares de costura biográfica (o "eu corredor", o "eu saudável", o "eu capaz"). Isso ajuda a compreender por que a prova é recorrentemente descrita como algo que "organiza a vida", e não apenas como evento esportivo.

Desafio, Projeto de Vida e Condicionantes Contextuais: Custo, Tempo, Logística e Desigualdades

A palavra "desafio" aparece como núcleo recorrente: a maratona é apresentada como meta progressiva e como projeto de longo prazo. Um participante sintetiza essa dimensão com força: "A corrida… te põe de pé e em movimento… a maratona… é um projeto de vida" (Voluntário 13). O desafio é descrito como autossuperação e compromisso, alinhando-se a leituras sobre a maratona como rito contemporâneo

(Dallari, 2009) e à dimensão motivacional da competitividade consigo mesmo, ainda que reconfigurada pela idade (Balbinotti, 2004).

Contudo, esse "projeto" é frequentemente disparado e sustentado por redes de incentivo: familiares, amigos, assessorias e convites que transformam intenções em compromissos. Uma participante relata que a maratona surgiu quase "por terceiros", e que o plano se manteve mesmo sem o acompanhante: "Meu primo machucou… eu acabei indo sozinha… embarquei nessa aventura" (Voluntário 10). Em outro caso, a progressão de distâncias aparece como trajetória guiada por incentivo familiar: "Minha prima… começou a me incentivar a fazer maratonas" (Voluntário 4). Esses elementos reforçam que a maratona — embora prova individual — é sustentada por capital social e pertencimento (Melo, 2004; Gonçalves, 2011).

Também emerge com nitidez a articulação entre maratona e turismo esportivo: viagens aparecem como recompensa, motivação e ampliação cultural do lazer. Um entrevistado afirma: "A corrida me proporcionou conhecer o mundo inteiro… fizemos a programação em função da corrida" (Voluntário 1). Essa dimensão confirma que, para muitos, a maratona não é apenas "correr": é deslocar-se, experimentar a cidade, conviver, produzir memórias — ampliando o repertório de interesses do lazer (Dumazedier, 1979; Gomes, 2008).

Entretanto, os dados também mostram que o engajamento é atravessado por barreiras concretas, especialmente custo e logística, o que relativiza o discurso de "prática acessível". Um participante sintetiza o impacto material: "O desgaste maior é o custo… voo que atrasa, hotel com overbooking" (Voluntário 13). Isso indica que o acesso às maratonas — sobretudo fora da cidade de residência — pode depender de recursos financeiros e disponibilidade de tempo, produzindo exclusões e desigualdades no interior de uma prática frequentemente celebrada como universal.

O "tempo para treinar" aparece como outro modulador: conciliar trabalho, família e longões exige negociação doméstica e redes de apoio. Uma fala evidencia a tensão e a lenta construção de suporte familiar: *"*Demorou muito tempo… hoje eu tenho apoio… antes era pauleira… tinha que me redobrar em tudo" (Voluntário 9). Esses achados dialogam com a ideia de que práticas de lazer são culturalmente atravessadas por condições materiais e por arranjos sociais que as tornam possíveis (Gomes, 2008).

Síntese Interpretativa

De forma integrada, os resultados apontam que a maratona, entre corredores/as 50+, opera como prática cultural que conecta lazer e saúde a um processo ativo de envelhecer. O engajamento é sustentado por (i) prazer e tempo vivido no evento; (ii) agência e identidade, com ressignificação da idade e busca de protagonismo; (iii) redes de sociabilidade e turismo, que ampliam a experiência para além da pista; e (iv) condicionantes contextuais — sobretudo custo, tempo e logística — que delimitam o acesso e tornam a participação socialmente situada. Correr 42 km aparece como forma de viver o envelhecimento, produzir pertencimento e sustentar projetos de vida, para além da lógica da performance, em uma prática de lazer intensiva e culturalmente significativa.

Considerações Finais

Este estudo teve como objetivo investigar por que corredores e corredoras com 50 anos ou mais se engajam em maratonas e de que maneira essa prática se articula ao lazer, à saúde e ao processo de envelhecimento ativo. Os resultados evidenciam que a maratona, para esse grupo etário, ultrapassa a condição de prova esportiva e se constitui

como experiência social, cultural e existencial, sustentada principalmente pela ideia de desafio.

As narrativas revelaram motivações múltiplas e interdependentes — saúde, prazer, sociabilidade, turismo esportivo e sentimento de pertencimento — que se organizam em torno da superação de limites físicos, psicológicos e simbólicos. O desafio, longe de se restringir à dimensão corporal, expressa a recusa de estereótipos etaristas e a afirmação de uma identidade ativa, produtiva e socialmente reconhecida. Tornar-se maratonista, especialmente na maturidade, implica conquistar um lugar simbólico valorizado, frequentemente descrito pelos próprios participantes como fonte de orgulho, exemplo e utilidade social.

No campo da saúde, os achados convergem com a literatura sobre envelhecimento ativo ao indicar que a prática regular da corrida de longa distância está associada à percepção de bem-estar, autonomia funcional e autorregulação do cuidado. Os corredores demonstraram estratégias adaptativas sofisticadas — ajustes de volume, intensidade e recuperação — que desafiam leituras simplificadoras da maratona como prática necessariamente nociva na velhice. Ao contrário, a corrida aparece como ferramenta de gestão da saúde física e mental, articulada a projetos de vida de longo prazo.

A sociabilidade emergiu como eixo estruturante da permanência na prática. Redes formadas em assessorias, grupos informais, viagens e eventos funcionam como suporte emocional, logístico e motivacional, reforçando o engajamento contínuo. Essas relações ampliam o sentido do lazer, que deixa de ser vivência individualizada para assumir caráter coletivo e identitário. Nesse contexto, a maratona confirma-se como prática de lazer complexa, na qual prazer, disciplina, pertencimento e reconhecimento coexistem.

O turismo esportivo também se mostrou elemento relevante, tanto como motivação quanto como desafio. Embora as viagens associadas às maratonas ampliem experiências culturais e reforcem a autoestima, os custos financeiros e as dificuldades logísticas configuram barreiras concretas de acesso. Tal constatação aponta para a necessidade de políticas públicas e estratégias institucionais que democratizem a participação e ampliem o alcance social dessas práticas.

Do ponto de vista teórico, o estudo reafirma o lazer como dimensão da cultura, conforme proposto por Gomes, articulando tempo vivido, espaços significativos, manifestações simbólicas e atitudes lúdicas. A maratona sintetiza esses elementos ao reorganizar rotinas, resignificar espaços urbanos e turísticos, produzir narrativas de superação compartilhadas e sustentar experiências marcadas simultaneamente por prazer e esforço.

Reconhecem-se, por fim, algumas limitações. A pesquisa concentrou-se em corredores majoritariamente das regiões Sudeste e Sul e com perfil socioeconômico semelhante, o que sugere cautela na generalização dos resultados. Investigações futuras podem ampliar o recorte regional e social, bem como explorar longitudinalmente os impactos psicológicos, identitários e relacionais da prática em contextos de lesão, adoecimento ou interrupção da corrida.

Conclui-se que os maratonistas 50+ analisados desafiam concepções reducionistas de envelhecimento ao demonstrar que é possível envelhecer com autonomia, significado e prazer. A maratona, nesse sentido, configura-se como dispositivo privilegiado de articulação entre lazer, saúde e envelhecimento ativo, revelando-se como expressão contemporânea de persistência, pertencimento e construção de sentido ao longo da vida, para além de uma meta esportiva.

REFERÊNCIAS

BABINSKI, Luciana. **Corpo, envelhecimento e práticas corporais**. São Paulo: Cortez, 2007.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide. **Motivação à prática regular de atividades físicas:** um estudo com adultos e idosos. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

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

BOGDAN, Robert; BIKLEN, Sari Knopp. **Investigação qualitativa em educação:** uma introdução à teoria e aos métodos. Porto: Porto Editora, 1994.

CALDAS, Célia Pereira. **Envelhecimento:** desafios contemporâneos. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2002.

CANGUILHEM, Georges. **O normal e o patológico**. 6. ed. rev. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009.

CASTILHO, César Teixeira. Entrevista com Chris Rojek: percurso acadêmico e aproximação com os estudos do lazer. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 133–149, jan./abr. 2014. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/439 Acesso em: 08 dez. 2025.

CASTILHO, César Teixeira. Lazeres marginais e contemporaneidade: instigando e dialogando na pós-graduação stricto sensu. **Licere**, Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 301–312, mar. 2023. DOI: 10.35699/2447-6218.2023.45728. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/45728 Acesso em: 08 dez. 2025.

CHAHIN, Natalia; BRACHO, Fanny; NAVARRETE-HIDALGO, Cláudia; ORELLANA-CÁCERES, Juan-José. Perfil de Saúde e Hábitos de Treinamento de Maratonista de 42K, Temuco Chile. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 30, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbme/a/bsPzhpyw3pCKXj68Kcd5GWs/?format=pdf&lang=pt Acesso em: 08 de jan. 2026.

DALLARI, Dalmo de Abreu. **Maratona:** o desafio humano. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2009.

DEBERT, Guita Grin. **A reinvenção da velhice:** socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Edusp/Fapesp, 1999.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.

FALCÃO, Thiago de Oliveira; UVINHA, Ricardo Ricci. Correr uma maratona: desafio físico, metáfora de vida e processo de autoconhecimento. **Licere**, Belo Horizonte, v. 22, n. 3, p. 1–24, 2019.

FROSSARD, Ana Paula. **Envelhecimento ativo e políticas públicas**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2012.

GOMES, Christianne Luce. **Lazer:** concepções. Belo Horizonte: Autêntica, 2008.

GONÇALVES, Márcio Tadeu. **Corrida de rua:** sociabilidade, identidade e estilos de vida**.** São Paulo: Phorte, 2011.

GUTIERREZ, Gustavo Luis. **Lazer e prazer:** reflexões socioculturais. Campinas: Autores Associados, 2001.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. 11. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2014.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeções da população do Brasil e Unidades da Federação**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

JAENADA, Philippe. **Spiridon Superstar:** les premiers jeux olympiques. Paris: Steinkis, 2016. 180 p. Ilustrado. ISBN 978-2-36846-010-8.

LEPERS, Romuald; CATTAGNI, Thierry. Do older athletes reach limits in performance during marathon running? **Age**, Dordrecht, v. 34, n. 3, p. 773–781, 2012. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21617894/ Acesso em: 08 dez. 2025.

LUCHESE, Maria Elisa. **Envelhecimento, lazer e qualidade de vida**. Campinas: Papirus, 2008.

MELO, Victor Andrade de. **Lazer, cultura e práticas corporais**. Campinas: Autores Associados, 2004.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

MURAKAMI, Haruki. **Do que eu falo quando falo de corrida**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

NEGRINE, Airton; POSSAMAI, Lia. **Lazer, envelhecimento e cultura**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2010.

OLIVEIRA, Karine Barbosa de. **"Um bichinho me pegou". A escolha e a permanência no universo das corridas de rua**. Dissertação. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG, 2016. Disponível em: https://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/DATA/UserFiles/files/Dissertação-%20Karine%20Barbosa%20de%20Oliveira-.pdf Acesso em: 08 dez. 2025.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Active ageing:** a policy framework**.** Genebra: WHO, 2002.

POCZTA, Joanna; MOSKO, Marta; FADIGAS, Paula. Age-Related Motivies in Mass Running Events Participation. **Journal of Sport & Tourism**, Londres, v. 23, n. 1, p. 45–61, 2019. Disponível em: https://journal.olimpianos.com.br/journal/index.php/Olimpianos/article/view/42 Acesso em: 08 de dez. 2025.

SIQUEIRA, Luciano de Oliveira; MUCCINI, Tiane; AGNOL, Iandra Dall; FILLA, Lauren; TIBBOLA, Paula; LUVISON, Andiara; COSTA, Leandro; MOREIRA, José Cláudio Fonseca. Análise de parâmetros bioquímicos séricos e urinários em atletas de meia maratona. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia & Metabolismo**, v. 53, n. 7, 2009. DOI: https://doi.org/10.1590/S0004-27302009000700008 Disponível em: https://www.scielo.br/j/abem/a/Z66yTMqkFXRBn65drQ5GD5q/?lang=pt Acesso em: 10 de jan. 2026.

SHIPWAY, Richard; JONES, Ian. **Running away from home: understanding visitor experiences and behaviour at sport tourism events**. International Journal of Tourism Research, v. 9, n. 5, p. 373–383, 2007. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jtr.641 Acesso em: 08 dez. 2025.

UCHÔA, Elizabeth; FIRMO, Josélia O. A.; LIMA-COSTA, Maria Fernanda. Envelhecimento e saúde: experiência e construção social. *In*: MINAYO, MCS e COIMBRA JUNIOR, CEA. (Orgs.) **Antropologia, saúde e envelhecimento (online).** Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002. Disponível em: https://books.scielo.org/id/d2frp/pdf/minayo-9788575413043-03.pdf Acesso em: 08 de dez. 2025.

UNITED NATIONS. **World population ageing 2022**. New York: United Nations, 2022.

VARELLA, Drauzio. **Correr:** o exercício, a cidade e o desafio. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

Endereço dos Autores:

Weberson Martins de Oliveira
Endereço eletrônico: webersonmartinso@gmail.com

César Teixeira Castilho
Endereço eletrônico: castcesarster@gmail.com