**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE**
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ANTROPOLOGIA**

**CAMILA AUGUSTA DE FIGUEIREDO CARTAXO**

# AMIZADE, CORPO E CONSUMO ENTRE CORREDORES DE RUA DE ASSESSORIAS ESPORTIVAS NA ZONA SUL DO RIO DE JANEIRO.

Niterói, 2012

**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE**
**PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ANTROPOLOGIA**

**CAMILA AUGUSTA DE FIGUEIREDO CARTAXO**

# AMIZADE, CORPO E CONSUMO ENTRE CORREDORES DE RUA DE ASSESSORIAS ESPORTIVAS NA ZONA SUL DO RIO DE JANEIRO.

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Antropologia da Universidade Federal Fluminense, como requisito parcial para obtenção do Grau de Mestre.

Niterói, 2012

**Banca Examinadora**

_____

Prof. Dr. Luiz Fernando Rojo (Orientador)

PPGA/UFF

_____

Prof. Dr. Martin Curi Spörl
FFP/UERJ

_____

Profa. Dra. Simoni Lahud Guedes
PPGA/UFF

_____

Profa. Dra Monica Araujo dos Santos (suplente)
UNIABEU

**Aos meus pais,**

**obrigada pela dedicação e confiança.**

**AGRADECIMENTOS:**

A escrita parece ser um exercício solitário, mas definitivamente é feita em conjunto. Pegando emprestado palavras dos meus nativos, aproveito esse momento para agradecer a todas as pessoas que me ajudaram de alguma forma para a produção deste trabalho.

Gostaria de agradecer ao meu orientador por ter acreditado nesse projeto. Sua disponibilidade, paciência, suas sugestões e críticas foram fundamentais para a realização deste trabalho. Muito obrigada.

Ao grupo de estudos das orientandas do Luiz. Meninas nossas discussões, suas sugestões e apoio foram fundamentais. Obrigada.

Ao PPGA pelo acolhimento e por me proporcionar um abiente de estudo de alta qualidade. Ao corpo doscente pelas aulas estimulantes. Aos meus colegas do mestrado e doutorado, que dividiram comigo as angustia e as felicidades se ser um pos-graduando, especialmente Eliana, Geraldine, Tais e Laura.

Sou grata `a banca de qualifica

À minha família, que me apoiou incondicionalmente durante esses anos e me deu tranquilidade para que eu pudesse me dedicar a esse trabalho.

Aos meus amigos, que tornaram meus dias mais alegres, que ouviram meus desabafos e me confortaram. Camila, Carina, Mello, Ciça, Fabi, Cris e Cris, Di, Renata, Braulio, Alana

**Resumo:**

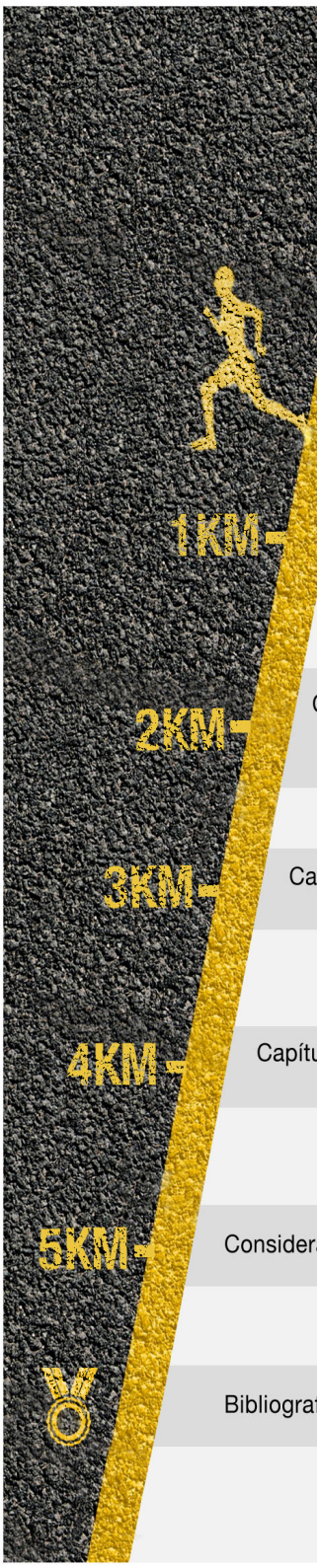
Este trabalho é resultado de uma etnografia realizada entre corredores de rua, em duas assessorias na zona sul da cidade do Rio de Janeiro. O interesse por esse tema surgiu a partir da constatação do número crescente de praticantes em assessorias e de provas de corrida pelo país todo. Nos três capítulos que constituem este trabalho procurei abordar questões que surgiram a partir do trabalho de campo e que se mostraram importantes para os próprios corredores: a importância do grupo formado pela assessoria e a sociabilidade envolvida nos treinos e provas para o incentivo da prática da corrida; a importância da categoria de saúde e a construção de um corpo saudável, livre de lesões; o consumo de eventos esportivos, artigos esportivos como delimitador de uma posição específica de corredor de rua. Por fim, descrevo minha experiência como corredora de rua e a importância da minha escolha metodologica para este trabalho.

**Palavras-chave:** corrida de rua, sociabilidade, amizade, saúde, corpo, consumo

**Abstract:**

This paper is the result of an ethnography with runners in two runners club in the south zone in Rio de Janeiro city. My interest in this subject arose from the observation of the growing number of runners on this runners club and running events throughout the country. In the three chapters that constitute this study, my intention was to talk about issues important to the runners: the importance of the group and of the sociability involved in training and in the running events; the importance of the category of health and building a healthy body, free of injury; the consumption of sporting events and sporting goods as a delimiter of a specific position of runner. Finally, I describe my experience as a runner and the importance of my methodological choice for this paper.

Keywords: running, sociability, friendship, health, body, consumption




# SUMÁRIO


**Introdução** - Tirando o tênis do armário para descobrir o universo dos corredores de rua. 09

**Capítulo I** - "a corrida parece ser um esporte solitário, mas definitivamente ela é um esporte em grupo": questões de amizade e sociabilidade. 23

**Capítulo II** - Correndo atrás da saúde: questões de saúde e corpo. 38

**Capítulo III** - Ser e parecer um corredor: questões de consumo. 59

**Considerações Finais** - Eu Corredora. 82

Bibliografia 95

1KM
INTRODUÇÃO
TIRANDO O TÊNIS DO ARMÁRIO
PARA DESCOBRIR O UNIVERSO DA CORRIDA DE RUA
917

A escolha do tema para uma pesquisa de mestrado pode percorrer caminhos diversos para diferentes pessoas. Muitos escolhem seus temas por uma afinidade com o objeto, por possuir um interesse pessoal; outros procuram dar continuidade a um trabalho iniciado na graduação etc.. O meu caso foi diferente, a minha escolha do tema se deu principalmente pela total falta de afinidade com o objeto.

No mestrado, não pretendia dar continuidade ao trabalho iniciado na graduação, quando me dediquei ao estudo da política de cota para as mulheres nas eleições legislativas. Gostaria de continuar trabalhando com questões de gênero, mas fora da esfera política, talvez trabalhar com gênero e construção dos corpos. Quando ingressei no mestrado na UFF, não tinha definido exatamente qual seria meu tema de pesquisa e menos ainda meu objeto. Com essa vaga ideia de trabalhar com antropologia do corpo, me inscrevi no primeiro período das aulas na disciplina antropologia do corpo. Foi quando entrei em contato mais aprofundado com os textos sobre as teorias da construção social dos corpos e das técnicas corporais.

Ao mesmo tempo, um fenômeno esportivo que captura cada vez mais pessoas passou a me intrigar: a corrida de rua. Cada vez mais amigos iniciavam nessa prática e passavam a participar de competições do tipo. Como nunca fui fã do esporte, não conseguia compreender essa adesão, cada vez mais via pessoas correndo pela orla, tendas de assessorias esportivas por todos os lugares e pessoas ostentando suas camisas das provas que participaram.

Numa conversa informal com um amigo, que compartilhava da minha falta de afinidade com o esporte, confabulávamos sobre as razões pelas quais tantas pessoas procuravam a corrida e chegamos a conclusão de que haveria uma razão para além dos benefícios para a saúde e este meu amigo me sugeriu, como forma de piada, que eu como antropóloga pudesse estudar isso no mestrado. Sua colocação irônica, entretanto, despertou um interesse verdadeiro no tema, pensei que de fato esse poderia ser um bom tema de pesquisa.

Com esta ideia em mente, procurei os professores do departamento que pertenciam à linha da antropologia do esporte e cheguei até o Professor Luiz Rojo, que concordou que esse tema poderia ser interessante para a minha dissertação. Sua primeira recomendação foi que procurasse uma dessas assessorias para me matricular e começar a correr com essas pessoas, para que a partir do convívio no meio desses corredores pudesse pensar questões para a dissertação.

Ao procurar dados que pudessem ilustrar esse fenômeno no Brasil, fiquei realmente impressionada com os números: o esporte já é o segundo mais praticado no país, com 4 milhões de praticantes e o número de provas de corrida organizadas para amadores cresce ano após ano.

No país, atualmente o esporte fica atrás apenas do futebol, estima-se que são 4 milhões de praticantes, entre amadores e profissionais, que participam de cerca de 600 provas em um ano, números divulgados pelo blog *Pulso*[1] (matéria publicada em 05/01/2011 e acessado em 14/03/2011). O número das provas de corrida de rua realizadas nos últimos anos, assim como o número de participantes, apontam para o grande número de praticantes do esporte no país. Em 2010, foram realizadas cerca de cem corridas na cidade do Rio de Janeiro. Dessas, 77 foram autorizadas pela Federação de Atletismo do Rio de Janeiro (Farj), contra 72 em 2009. Nos últimos seis anos, a Federação registrou um aumento de 97% na concessão de alvarás para a realização de provas (de 39, em 2005, para 77 em 2010). Segundo a própria Federação, 455 mil pessoas participaram das provas oficiais em 2010.

A Confederação Brasileira de atletismo é o órgão responsável por oficializar as provas de corrida de rua, são feitas diversas exigências aos organizadores para o reconhecimento de tais provas, como obrigatoriedade de fornecimento de água e bebidas apropriadas na chegada da prova, distribuição de água durante o percurso, devem providenciar atendimento médico e ambulâncias, devem assegurar que o percurso da prova esteja completamente vedado ao tráfego de veículos, deve ser capaz de cronometrar e informar o tempo de prova de todos os participantes.[2]

A prova mais tradicional da cidade, a Meia Maratona do Rio, por exemplo, reuniu, no ano de 2010, 19 mil competidores; quando foi realizada pela primeira vez em 1997, a prova reuniu apenas três mil corredores. Criada em 2008, a Corrida Pan-Americana 10k Rio também já viu aumentar o número de participantes, pulando de quatro mil na primeira edição para seis mil em 2010.

Entretanto, apesar dos números dos últimos dez anos apontarem para um crescimento de provas e praticantes, ano após ano, o fenômeno da corrida de rua e o sucesso entre esportistas é mais antigo. Quando se analisa os dados dos números de

1 Revista eletrônica do jornal O Globo dedicada às notícias sobre corrida de rua. http://oglobo.globo.com/blogs/pulso/

2 Todas as normas para a homologação das provas estão no site da Confederação Brasileira de Atletismo: http://www.cbat.org.br/normas/Norma07.pdf

participantes das maratonas no Brasil nos últimos trinta anos, percebe-se que na década de 80 havia um número expressivo, ainda maior que os atuais, de competidores nesse tipo de competição. A partir de dados encontrados no site da Revista Contra Relógio[3] podemos ver que o número de concluintes dessa prova atingiu seu ápice em 1984, decaindo progressivamente e só em 2006 apresenta um novo crescimento, ainda sim apresentando números inferiores aos da década de 80. Nesta revista, Tomaz Lourenço[4] apresenta uma hipótese interessante para essa variação. Segundo ele, na década de 80 existiam poucas provas bem organizadas, as maratonas eram as provas mais bem organizadas e, portanto, concentravam o maior número de participantes. Com o aumento do número de provas mais curtas, bem organizadas os participantes da maratona teriam migrado para essas outras provas.

Esse crescimento do número de provas na última década pode ser observado em várias cidades do país. Por exemplo, o Circuito das Estações Adidas em seu primeiro ano (2006) contou com 16 mil corredores em todo o país, já em 2010 foram quase 200 mil participantes. Em São Paulo, o crescimento do número de corridas em 2010 foi o maior dos últimos quatro anos, 24,3% maior em relação a 2009. Das 374 realizadas no estado, 287 receberam autorização da Federação Paulista de Atletismo (FPA), com a participação de 416.210 corredores, o que representa 3,67% mais pessoas do que nas provas de 2009. Em 2001, quando a corrida de rua começou a ser popularizada, apenas 11 provas foram reconhecidas pela FPA. A Meia Maratona de São Paulo, em 2011 teve o público recorde de 11.500 corredores.

O aumento no número de praticantes e de provas de corrida na última década reflete também no aumento da procura por médicos da medicina esportiva e profissionais da educação física, que são cada vez mais consultados por corredores amadores antes de iniciarem suas atividades. Esses profissionais serão capazes de elaborar uma planilha de treino para alcançar os seus objetivos (emagrecer, melhorar a condição física, participar de uma determinada prova etc.), respeitando os limites do seu corpo e evitando as lesões.

A orientação dos profissionais de educação física acontece principalmente de duas formas, através do personal trainer e da assessoria esportiva. O personal é contratado individualmente por uma pessoa, que reserva um horário na agenda desse

3 http://revistacontrarelogio.com.br/pdfs/Principais_Maratonas_1980_2008.pdf , acessado em 17/03/2012
4 http://revistacontrarelogio.com.br/materia/a-evolucao-da-maratona-no-brasil/ , acessado em 17/03/2012

profissional para receber orientações de como correr. Geralmente eles encontram seus alunos em suas casas ou marcam um ponto de encontro próximo ao local de treino e eles acompanham seus alunos durante a corrida. Esse é visto como um serviço personalizado, pois o personal reservará um horário exclusivamente para um aluno. Pode acontecer também de um personal ser contratado para dividir seu horário entre um pequeno grupo de amigos ou familiares, mas isso só acontece se for uma escolha dos alunos, muitas vezes para dividir o custo que na maioria das vezes é alto.

A assessoria esportiva funciona de uma forma diferente do personal. O aluno contrata os serviços de um grupo de profissionais, geralmente é mais de um treinador, com estagiários, podendo ter massagistas, nutricionistas, dependendo do porte da assessoria. Esses profissionais possuem um ponto fixo de trabalho, geralmente tendas montadas nos locais próximos às pistas de corrida, ciclovias ou calçadões. Possuem um horário fixo para atender os alunos e atendem um grupo variado de alunos. Esse serviço tem um caráter mais coletivo que o personal, pois um mesmo profissional pode atender mais de um aluno por vez, alunos que não necessariamente se conheciam anteriormente, e os horários e locais de assessoria são padronizados para todos os alunos. As assessorias, em geral, possuem um custo menor que o personal, já que a hora do profissional é dividia entre um número grande de alunos. Entretanto, apesar de possuir essa característica mais coletiva que a orientação de um personal, as assessorias esportivas não perdem o caráter personalizado da orientação para a prática da corrida, pois as planilhas de treino são elaboradas para cada pessoa individualmente de acordo com seus objetivos e condições físicas. A diferença maior consiste na hora do treino, quando o professor terá diversos alunos para orientar. Foi justamente devido a esse caráter coletivo das assessorias, que escolhi realizar minha pesquisa entre elas, pois teria acesso a vários corredores, teria a oportunidade de conversar e conviver com vários corredores durante os treinos e assim procurar entender melhor esse universo.

Devemos ter em mente que existem pessoas que correm e que não fazem uso de nenhuma dessas orientações especificadas acima. Alguns corredores realizam seus treinos sozinhos sem a orientação de profissionais, entretanto estes não serão objeto de estudo para esta pesquisa.

Durante minha pesquisa para escolher em qual assessoria iria me matricular fiquei surpresa com a existência de uma grande quantidade na cidade, variando os bairros, horários e preços. Como moro perto da orla da cidade do Rio de Janeiro já havia

observado a existência de diversas tendas de assessoria montadas no calçadão, principalmente nas praias de Copacabana, Ipanema e Leblon. Devido à proximidade e a grande quantidade de pessoas matriculadas, dei mais atenção às assessorias localizadas nessa região, mas para uma pesquisa inicial procurei assessorias pelo Rio de Janeiro todo e que eu pude encontrar na internet.

Como disse, a maioria das assessorias ficam localizadas perto de lugares onde os alunos poderão realizar seus treinos, então lugares como a orla onde os corredores podem utilizar o calçadão e ciclovia para seus treinos, parques com pistas de atletismo são privilegiados. No Rio, as assessorias estão principalmente nas praias de Copacabana, Leblon, Ipanema, Botafogo, na Lagoa Rodrigo de Freitas, no Parque do Aterro do Flamengo, na pista do Maracanã, no Bosque da Barra, na orla da Barra da Tijuca e na ciclovia que beira o Canal de Marapendi. Muitas assessorias oferecem mais de uma opção de lugar para treino, com horários pela manhã e à noite e quase todas oferecem treinos nos finais de semana, os quais são acompanhados de café da manhã e um ambiente mais festivo que os treinos durante a semana. Em 2010, encontrei mensalidades entre R$80,00 e R$160,00.

**Tabela com o número de assessorias na cidade do Rio de Janeiro, cujos sites foram encontrados na internet:**

| **Área da cidade** | **Assessorias** |
|---|---|
| Centro | 2 |
| Tijuca | 4 |
| Zona Sul ((Lagoa, Leblon,Copacabana, Leme,Urca, Flamengo) | 28 |
| Barra da Tijuca e Recreio | 13 |
| Jacarepaguá | 1 |

**Fonte: Pesquisa realizada no site de buscas google em fevereiro de 2012.**

Diante deste fenômeno em que se transformou a corrida de rua, uma pergunta se coloca diante de nós: por que tantas pessoas procuram esse esporte? O que explica esse *boom* do esporte nos últimos anos? Dentre as mais variadas práticas esportivas e de manutenção de peso, porque essas pessoas escolheram a corrida? E, mais ainda, escolheram correr com assessorias esportivas e participar de provas. Quais são os valores atribuídos a essa prática que orientam a escolha dos praticantes? A minha total

incompreensão das motivações das pessoas em correr, pela minha total falta de afinidade com o esporte fez com que tais questionamentos surgissem. Essas eram as perguntas que me trouxeram uma inquietação e me motivaram para a escolha do tema.

Quando fiz a escolha do tema não tinha as questões da pesquisa formuladas em minha cabeça. Como já disse, tinha apenas essa curiosidade em entender uma prática totalmente distante de mim. Sabia que esse poderia ser um campo fértil para uma pesquisa e esperava que uma vez em contato com o mundo dos corredores de rua, questões interessantes pudessem surgir para a dissertação. A partir daí o próximo passo seria começar a correr com outros corredores para começar minha observação. Fui aconselhada pelo meu orientador a me matricular em um dos tantos clubes de corrida que existem no Rio de Janeiro, para buscar essa vivência de corredora. Meu objetivo não era apenas observar como os alunos de uma assessoria esportiva se portavam ou apenas fazer perguntas sobre por que de eles estarem lá, por que gostavam de correr, etc. Ao me matricular em uma assessoria, e me tornar uma aluna eu estava procurando experimentar com o meu próprio corpo o que aquelas pessoas experimentavam, estava me deixando "afetar" nos termos de Favret-Saada (1990).

Em seu texto "Ser Afetado", a autora critica os etnógrafos franceses e anglo-saxões pela forma como esses concebiam a etnografia e o método da observação participante. Segundo Favret-Saada (1990), nenhum dos dois fazia de fato observação participante, para a autora "estar lá" e observar não consistia na verdadeira observação participante. Favret-Saada propõe que ao invés de apenas observar, é importante participar e se deixar afetar pelo objeto estudado, no caso da autora ser afetada significou ocupar um lugar no sistema de feitiçaria no Bocage francês, o que possibilitou que ela assistisse a determinados eventos e que participasse de determinadas conversas sobre coisas que jamais seriam faladas a um etnógrafo.

Wacquant (2002) é outro autor que coloca a importância da participação, além da observação, desenvolvendo o que denominou de "participação observante". Para realizar sua pesquisa com membros de uma comunidade afro-americana da cidade de Chicago, a alternativa que ele encontrou para ter acesso a essas pessoas foi se matricular numa academia de boxe na região. A partir dessa experiência como pugilista o autor escreveu uma  etnografia sobre esse mundo que ele experimentara. Para Wacquant tornar-se um aluno e colocar seu corpo em contato com a técnica corporal dos pugilistas trouxe uma dimensão enriquecedora, que permitiu novas possibilidades interpretativas.

Segundo o autor para penetrar no *cotidiano sensual e moral* do lutador era preciso estar inserido em seus esquemas mentais e mecanismos práticos.

Rojo (2010) em seu trabalho de campo entre velejadores também coloca a importância de se viver "por dentro" a prática esportiva em questão para um estudo sobre a construção de uma corporalidade no esporte e sobre as práticas de sociabilidade entre os praticantes. O corpo funcionaria como instrumento de pesquisa, indo além do "ver" e "ouvir" na observação participante. Compartilhar com os seus nativos as práticas de sociabilidade e as técnicas corporais a que eles se submetem abre a possibilidade de um novo tipo de comunicação que ultrapassa o método de pergunta e resposta.

Motivada por essas leituras, decidi me matricular como aluna numa assessoria esportiva. Essa minha escolha possibilitou que os outros alunos e até mesmo os professores me vissem como um membro do grupo, os alunos quando descobriam que eu estava lá para realizar uma pesquisa, não modificavam seu comportamento em relação a mim, já que eu estava lá em todos os treinos, suando com eles, alongando, participando de provas. Os professores não me tratavam de forma diferente, não "aliviavam" meus treinos. Tornei-me de fato uma corredora, comprei um tênis adequado, recomendado pelo professor, aos poucos fui me preocupando em comprar roupas próprias para corrida e, se no inicio meu interesse era exclusivamente acadêmico, com o passar do tempo também passei a possuir objetivos de participar de provas, não só para observar, mas também como corredora. Fui envolvida pela prática, se ainda não gosto de correr, pelo menos minha tolerância para realizar os treinos aumentou significativamente e percebi no corpo os resultados prometidos pelos especialistas: perda de peso e aumento da resistência física. Isso também fez com que me entusiasmasse com a corrida. Além disso, o clima dos treinos e as pessoas que encontrei me agradaram pessoalmente. Estar lá como corredora me possibilitou perceber, mais que isso, vivenciar de fato a sociabilidade entre os corredores.

Dividi o trabalho de campo entre duas assessorias, ambas na zona sul do Rio de Janeiro. A primeira parte do campo foi realizada em uma assessoria localizada no bairro de Copacabana, *Equipe Copacabana,* entre o período de maio de 2010 e janeiro de 2011. Essa assessoria realiza treinos de corrida, natação e ciclismo e os alunos podem escolher fazer quantas modalidades preferirem, sendo o preço proporcional a quantidade de modalidades praticadas. E eles oferecem treinos específicos para provas que

combinam duas ou mais modalidades (natação e corrida, corrida e ciclismo e triatlo - natação, ciclismo e corrida). Eu concentrei minha observação nos treinos de corrida. Essa assessoria foi inaugurada em 2009 por dois professores de educação física que já davam treino de corrida numa academia em Copacabana e acabaram levando alguns de seus alunos da academia para a nova assessoria. Quando iniciei meus treinos só havia uma tenda em Copacabana e os treinos eram terças e quintas, das 7h às 10h e das 18h às 21h e sábados, das 8h às 11h. A maioria dos alunos da corrida fazem seus treinos à noite, na manhã predominam os alunos da natação. A Equipe Copacabana cresceu muito nos últimos dois anos, após o início da pesquisa, hoje em dia eles possuem tendas na Barra da Tijuca, com treinos três vezes por semana de manhã, em Copacabana os treinos hoje em dia são de segunda a sábado e ainda contam com tendas na Lagoa, Leblon e Praia Vermelha.

Em maio de 2010, procurei o professor responsável pela Equipe Copacabana e expliquei minha intenção de realizar uma pesquisa entre os corredores de rua, falei que pretendia conviver com eles durante um tempo para poder observar seu comportamento e fazer entrevistas eventualmente. Ele afirmou que não haveria problema nenhum e se colocou à minha disposição. Nos primeiros dias ele me apresentava aos alunos e explicava que eu estava ali como pesquisadora, mas com o passar do tempo ele deixou de me apresentar como pesquisadora e os outros alunos só ficavam sabendo desse meu papel em conversas depois do treino, quando perguntavam sobre minha profissão ou meus objetivos com a corrida.

Durante o período do campo nessa primeira assessoria, convivi com os professores e outros corredores nos treinos, nos dias de provas (mesmo nas quais não me inscrevi) e nos eventos promovidos pela assessoria, como café da manhã e competição de triatlo aos sábados, almoço de confraternização de fim de ano, fui convidada para aniversário dos outros alunos, me sentia parte realmente desse grupo. Aproveitei todos esses momentos para observar e recolher depoimentos de forma informal, através de conversas informais. Realizei também algumas entrevistas semi-estruturadas com alunos da assessoria.

Após esse primeiro período do campo, surgiu o questionamento se era necessário continuar a observação em outra assessoria que se dedicasse exclusivamente à corrida, para realizar um exercício de comparação e verificar se as questões encontradas na primeira assessoria seriam significantes em um ambiente no qual a corrida é a única

modalidade esportiva praticada. Mesmo tendo em vista que o tempo disponível para a observação seria menor, e que talvez minha inserção no segundo grupo não fosse tão grande, optei por realizar a segunda parte do campo em uma outra assessoria, já que meu objeto eram os corredores de rua e no primeiro caso o foco não era apenas a corrida, mas os treinamentos para as provas de modalidades combinadas. Barth, em seu texto dedicado às metodologias comparativas na análise dos dados antropológicos, afirma que ainda que superficiais, a diversificação dos dados para serem comparados são importantes para "(...) assegurar a não ocorrência de uma generalização ou projeção imprudente sobre outras comunidades da região (...)" (Barth, 2000). Nesse sentido, a comparação entre duas assessorias de corrida foi importante para o trabalho. Traços característicos que enxergava com muita clareza na primeira assessoria, não eram tão determinantes na segunda, e o contrário também foi observado.

Confesso que pessoalmente, gostaria de ter permanecido na primeira assessoria, pois tinha me apegado as pessoas, mas por isso mesmo considero que a mudança foi positiva para proporcionar o distanciamento necessário para enxergar o discurso nativo e não acabar incorporando-o.

Pedi indicações de outras assessorias e escolhi uma no Leblon, na qual um dos estagiários trabalhava também. Minha escolha foi baseada na proximidade com a minha casa, nos horários dos treinos e no valor da mensalidade. A *Equipe Leblon* é uma equipe mais antiga que a Equipe Copacabana, em 2012 comemorou nove anos de existência e sua mensalidade é mais cara que a mensalidade da Equipe Copacabana. Na época em que realizei a pesquisa, essa assessoria oferecia treinos de corrida de segunda a quinta, no horário da manhã e na parte da noite em dois bairros diferentes, no Leblon e na Lagoa. Nos finais de semana, oferecem um treino com café da manhã, aos sábados na Lagoa e aos domingos no Leblon. Concentrei meu treinos à noite no Leblon e nos finais de semana. Hoje em dia oferecem treinos também na Barra da Tijuca e no Maracanã. É uma assessoria com um porte maior, hoje conta com dez professores e seis estagiários, ficou conhecida na zona sul por ser a assessoria onde uma famosa atriz da Rede Globo começou a correr.

Da mesma forma que na primeira, me matriculei, fiz o teste físico e participava dos treinos durante as semanas, e nos finais de semana além dos treinos, participava do café da manhã entre alunos e professores. Como previsto, de fato minha inserção no grupo foi menor, fiquei apenas 4 meses matriculada nessa assessoria (de maio a agosto

de 2011), e nesse período as conversas informais eram menos frequentes e não estabeleci laços com os outros alunos para além dos treinos. Entretanto, os professores sempre foram muito atenciosos e com eles estabeleci uma relação maior, eles me incluíram na comunidade criada num site de relacionamentos que é muito movimentada pelos alunos. Inicialmente não considerava usar essa ferramenta para análise, mas o fato dessa comunidade possuir tantos membros e de ser bastante usada pelos alunos para se comunicarem e dividirem suas experiências me chamou a atenção para a possível riqueza das informações ali contidas.

Estar em campo, correndo, me possibilitou formular questões que foram fundamentais para a dissertação. Durante a pesquisa, enquanto frequentava os treinos, corria e participava das competições pude perceber que os alunos e professores compartilhavam de uma sociabilidade nessas ocasiões. É muito comum, os alunos ficarem depois dos treinos conversando com os professores e com outros alunos, nos finais de semana as assessorias promovem eventos de confraternização entre seus alunos e professores. Frequentemente, esse momento de sociabilidade é citado como um dos motivos que incentivam as pessoas a superarem uma possível preguiça e ir aos treinos e até mesmo para participar das provas.

Ficou bem claro para mim durante o campo, que a corrida representa para a maioria de seus praticantes, pelo menos para os que participam de grupos de corrida ou assessoria esportiva, uma forma de sociabilidade bastante valorizada entre eles. Apesar de ser um esporte teoricamente solitário, o grupo, a equipe é muito importante para o atleta, ela representa motivação tanto nos treinos, quanto nas provas. Durante as conversas na tenda da assessoria, diversas vezes os alunos explicitaram que a motivação para ir ao treino é as pessoas que encontram lá e a possibilidade de ter companhia na hora da corrida. Por exemplo, sempre fui convidada por uma determinada aluna para correr com ela. Ela afirmava que era bem melhor correr com alguém, pois quando ela começava a cansar e percebia que eu estava mantendo o meu ritmo, ela se obrigava a continuar no mesmo ritmo que eu e, além disso, era menos monótono, ainda que não trocássemos uma palavra durante o tempo que corríamos. Além disso, nas provas, a motivação dos outros membros da equipe durante o seu andamento já foi citado como fundamental para a conclusão, sendo comum aqueles que participaram de provas de corrida afirmarem que quando avistaram os membros de sua equipe esperando na linha de chegada, ganharam um ânimo a mais para completar a corrida . E muitas vezes o

mérito do resultado de algumas provas era dado à equipe, como no caso de um rapaz que colocou na página da equipe em uma rede social uma mensagem de agradecimento aos membros. A mensagem dizia:

> *"Muito obrigado a todos, se eu ando conseguindo bons resultados é por causa de todos vocês, porque ninguém que corre em nossa equipe corre sozinho, corremos juntos como uma família laranjinha (cor da camisa da equipe)"*.

Existe, portanto, essa identificação com sua equipe e um sentimento de pertencimento a esse grupo.

Pela importância que os próprios corredores atribuem a essa questão, esta se tornou um dos pontos principais da pesquisa. Quais são os elementos dessa sociabilidade? A assessoria é um lugar onde os corredores fazem novos amigos? O que eles atribuem a essa amizade, quais são os elementos? Essas são as perguntas que eu pude formular a partir da minha vivencia nos treinos e serão abordadas no primeiro capítulo, sobre amizade e sociabilidade.

Durante minha convivência nos treinos, pude perceber também que o uso de equipamentos e vestuário usado pelos corredores é importante para a construção da imagem do corredor e para distinção entre os diferentes tipos de corredores. Diversos artigos são identificados à imagem do corredor, os tênis, o short, meias de compressão, bonés e uma série de outros equipamentos que identificam um corredor e ajudam a evidenciar os objetivos daquele corredor.

Segalen (2002) se refere ao consumo desses artigos como o uso de símbolos que são compartilhados entre os corredores. A roupa, por exemplo, não possui apenas uma função técnica de proteger o corpo durante o exercício, ela possui também uma função estética e de comunicação da posição de corredor.

Existe uma série de equipamentos e acessórios compartilhados por esses atletas, o uso de meias de compressão que os corredores afirmam melhorar o desempenho, o consumo de gel energizante, a utilização de compartimentos para guardar água podem representar os objetivos que esse corredor possui; por exemplo, quanto maior for a prova que pretende participar, o corredor deverá se preocupar em possuir artigos que melhorem seu desempenho ou que ajudem a evitar fadiga e lesões. As medalhas das

provas que o corredor participa também representam símbolos que comunicam sua posição enquanto atleta, assim como as camisas das provas que participou. Todos esses símbolos mencionados comunicam um estilo de vida relacionado ao esporte e servem para identificá-lo ao grupo dos corredores e ao mesmo tempo para identificar a que tipo de corredor ele pertence. No terceiro capítulo, abordarei essas questões, quais símbolos constroem a imagem do corredor? O que as medalhas representam? Porque participar de provas de corrida? O consumo de diferentes artigos esportivos podem identificar tipos de corredores diferentes?

Além das discussões sobre amizade e sociabilidade entre os corredores de rua e sobre o consumo de artigos entre os mesmo, existe outra questão fundamental que deve ser abordada nesse contexto: a questão do corpo e saúde. A corrida e a caminhada estão entre os meios de controle do peso, visando a estética e a saúde, de maior adesão no mundo inteiro. A popularidade da corrida de rua no mundo é muitas vezes atribuída pelos profissionais da área à eficácia da corrida para manter o corpo saudável. No ranking[5] apresentado pelo blog *Pulso* (matéria publicada no dia 5 de janeiro de 2011) em que apresenta os dez melhores exercícios físicos para as pessoas praticarem, a corrida ocupa a oitava colocação. Isso porque, segundo os especialistas citados na revista ela é capaz de colocar qualquer um rapidamente em forma e proporcionar, em poucos dias, o condicionamento físico. Dentre os benefícios para o corpo e a saúde são relatados os benefícios cardiorrespiratórios, fortalecimento do coração, ganho de resistência muscular, melhora do sistema respiratório, além de melhora no sono e estresse. Aliado aos benefícios à saúde, a corrida é considerada um dos esportes mais democráticos, por exigir somente um par de tênis e um lugar qualquer para correr, esse é um outro fator apontado como um dos motivos da popularização do esporte no mundo.

Esse é o discurso frequentemente encontrado nas revistas especializadas e entre os profissionais do esporte, médicos e praticantes. A prática de esportes, no caso a corrida, e manutenção da saúde andam paralelamente e são muitas vezes sinônimos. Entretanto, nesse momento cabe um questionamento quanto ao conceito de saúde ao qual esses profissionais, as revistas e os praticantes estão se referindo. O que seria manter a saúde, ou o corpo saudável? A discussão sobre o conceito de saúde existente no mundo contemporâneo é fundamental para entender porque a prática desse esporte

5 Ranking: 1. Squash 2. Remo 3. Escalada 4. Natação 5. Cross-country Skiing 6. Basquete 7. Ciclismo 8.Corrida 9. Pentatlo 10. Boxe

cresce tanto no país e no mundo. No segundo capítulo abordarei essas questões de saúde e corpo: com qual conceito de saúde médicos, treinadores e corredores estão operando? O que quer dizer saúde, corpo saudável para eles? Como eles lidam com as lesões que aparecem? Existe um limite para os treinos? Como eles lidam com as dores?

2KM
CAPÍTULO I
"A CORRIDA PARECE SER UM ESPORTE SOLITÁRIO, MAS DEFINITIVAMENTE ELA É UM ESPORTE EM GRUPO":
QUESTÕES DE AMIZADE E SOCIABILIDADE
3472
3570

Por que correr? Essa é a pergunta inicial que motivou esse trabalho. A realidade é que existem tantas respostas diferentes quanto o número de corredores, cada um apresenta um motivo pessoal para ter iniciado seus treinos. Como já disse, meu interesse pelo tema partiu da minha total falta de afinidade com tal prática, porque tantas pessoas escolhem esse esporte para perder peso ou melhorar a saúde? Em meio a tantos outros esportes, porque justamente a corrida? Em minhas conversas informais durante os treinos, sempre que conhecia algum aluno perguntava há quanto tempo corria e porque começou a correr:

> *"Comecei a correr porque queria emagrecer para o meu casamento e o professor da academia disse que era uma ótima forma de perder peso" (Mulher, 30 anos).*

> *"Comecei a correr porque estava acima do peso e com o colesterol alto e meu médico recomendou que eu iniciasse uma atividade física. Comecei caminhando e hoje estou correndo." (homem, 60 anos).*

> *"Depois de muitos anos sem praticar esportes resolvi voltar a malhar, mas não estava satisfeita, estava com pouca resistência física. Resolvi a correr" (Mulher, 30 anos).*

Esses são alguns exemplos de respostas que encontrei para essa pergunta. Apesar dos motivos serem parecidos e na maioria das vezes relacionados a vontade de perder peso, melhorar o condicionamento físico, melhorar sua saúde, cada aluno me apresentava uma experiência particular que o teria levado a começar a correr.

Entre os corredores mais experientes que já treinavam há mais tempo e que já haviam participado de provas de corrida, ouvia relatos apaixonados de suas experiências nas provas e defesas igualmente apaixonadas dos motivos pelos quais continuavam a correr: "*a corrida vicia, você vai ver!" (homem, 40 anos, equipe Copacabana),* foi o que me disse um dos primeiros alunos com quem conversei na Equipe Copacabana. "*É prático, posso ir a qualquer hora, não dependo de horário de academia",* outro aluno da equipe Copacabana me respondeu. "*É o momento que fico sozinha comigo mesma, pensando na minha vida, não tenho que falar com ninguém",* me disse outra aluna da

mesma equipe. Uma aluna da equipe Leblon me confidenciou num treino de sábado de manhã: "Q*uando acaba o treino você fica outra pessoa, se sente bem. Acho que é a endorfina. Não tem melhor maneira de começar o dia e encontrar os amigos".*

Diante desses relatos e do entusiasmo dos corredores, fiquei curiosa para saber se me sentiria da mesma forma conforme fosse me envolvendo com a prática. Procurei durante meus treinos não somente observar, mas também experimentar essa sensação a que eles tanto se referiam, procurei de fato "ser afetada" como propõe Favret-Saada (2005). Após alguns meses de treino, quando já conseguia correr 5 quilômetros direto, pude entender um pouco essa sensação, estava de fato mais magra e disposta, e correr esse percurso já não era tão sacrificante e doloroso como os primeiros metros corridos no início dos treinos. Após os treinos, voltava para casa mais disposta e com uma sensação de bem-estar. Terminado o período da pesquisa, quando estava matriculada numa assessoria, continuei a correr mesmo sozinha. Até hoje, quando tenho um tempo pego meu tênis e corro para a pista mais próxima, ainda que não me considere uma viciada no esporte.

As revistas especializadas em corrida e artigos escritos por médicos e educadores físicos, disponibilizados aos montes na internet, também se esforçam em fornecer diversos motivos para começarmos a correr. Ainda que não sejam as principais fontes de dado para a pesquisa, durante o campo tive acesso a diversas revistas que eram trazidas pelos professores para os treinos para que os alunos pudessem ler as matérias que eles tinham achado interessantes. Além disso, diversos artigos e matérias de revistas eram compartilhados pelos alunos e professores nos grupos das equipes nas redes sociais. O interesse demonstrado por eles nesse tipo de publicação fez com que eu desse atenção a essas fontes.

Observando essas revistas encontrei diversas matérias em revistas do tipo "Seu corpo dá 13 motivos para você começar a correr já"[6], na qual são listados os benefícios que a prática da corrida traz para o corpo, dentre eles o fortalecimento do coração, estímulo de formação de massa óssea, melhora do estresse, do sono, emagrecimento etc.. Mas não apenas os benefícios para o corpo são apontados, a corrida também é apontada como capaz de promover o bom humor, aumentar o bem-estar de seus praticantes e sua autoestima e aumentar o círculo de amizades.

O discurso da procura da saúde, claro, está presente entre os corredores, e como

6 Matéria publicada no site www.minhavida.com.br e acessada no dia 19/06/2012

eu disse invariavelmente é usado ao justificar a razão pela qual começou a correr. Irei abordar essas questões no capítulo seguinte.

A pergunta "porque correr?" fazia parte de uma curiosidade pessoal, entretanto não era suficiente para iniciar a elaboração do meu problema de pesquisa. Diante de um cenário, onde o número de assessorias esportivas se multiplica pela cidade e cada vez mais corredores as procuram para correr, outra pergunta aparece e se torna mais interessante: porque correr em assessoria esportiva? Em que medida a existência desse grupo é importante? O que leva esses corredores a optarem por correr em grupo e não sozinho?

Alguns corredores apontaram a influência de pessoas próximas que já corriam em assessoria esportiva como um dos motivos para experimentar a prática.

> *"Comecei a correr porque queria perder peso e entrar em forma, já tinha tentado outros esportes e não tinha gostado, uma amiga disse que estava correndo em assessoria e estava adorando. Resolvi tentar também!"(Mulher, entre 25 e 30 anos).*

> *"Meu marido já corria e resolvi tentar para acompanhá-lo" (Mulher, 40 anos).*

> *"A empresa onde eu trabalho formou uma equipe de corrida e resolvi participar. Acabei adorando!" (Mulher, 35 anos).*

A existência de um treinador que irá controlar seus treinos e o fato de terem pago uma mensalidade foram citados como vantagens de estar numa assessoria, pois ajuda a não desistir dos treinos. Mas a possibilidade de correr em grupo apareceu com grande frequência entre os corredores. Os corredores da assessoria acabam formando um grupo, uma equipe como eles mesmos falam, essa equipe é citada como um dos motivos que incentivam a ida aos treinos e a participação em provas de corrida. Em um treino de sábado da Equipe Leblon eu conversava com uma das alunas e comentava que eu sentia muita preguiça de ir aos treinos nos finais de semana e ela afirmou:

> *"Depois que você passar a conhecer todo mundo, você vai querer ir sempre, vai esperar a semana todo por isso. Hoje uma menina estava comentando que ia ter que acordar às 5h*

*amanhã para treinar e estava toda animada, comemorando" (Mulher, 32 anos).*

"A corrida parece ser um esporte solitário, mas definitivamente ela é feita em grupo." Essa frase foi compartilhada na rede social Facebook pelo perfil do Jornal da Corrida e tinha a autoria relacionada a maratonista norte-americana Deena Kastor, foi publicada no dia 12/07/2012 e até o dia 29/07/2012 tinha mais de 200 compartilhamentos. Essa frase transmite bem o sentimento que encontrei entre os corredores durante o campo. Apesar de ser um esporte individual e para completar o percurso de uma prova ou um treino cada corredor depende apenas do esforço físico do seu próprio corpo, o grupo ao qual o corredor pertence, até mesmo outros corredores que participam da mesma prova mas que até então eram desconhecidos acabam desempenhando uma função importante na conclusão da prova segundo os próprios corredores. Correr ao lado de outras pessoas, dividir experiências após os treinos e provas é valorizado pelos corredores de rua.

As revistas e setores especializados apontam a sociabilidade entre os atletas e a possibilidade de fazer novos amigos como um ponto positivo e motivador para atrair novos corredores. Os próprios atletas admitem valorizar essa convivência nos treinos e também nas provas que disputam, sendo que muitas vezes a motivação para a participação nessas provas é a sociabilidade envolvida nesses eventos. Uma vez perguntei a uma aluna da Equipe Copacabana porque ela gostava tanto de participar das provas e ela me respondeu:

*"O clima desses eventos é ótimo, junta várias pessoas com o mesmo objetivo, são pessoas saudáveis que estão ali para correr e que rola muita paquera" (Mulher, na faixa dos 30 anos).*

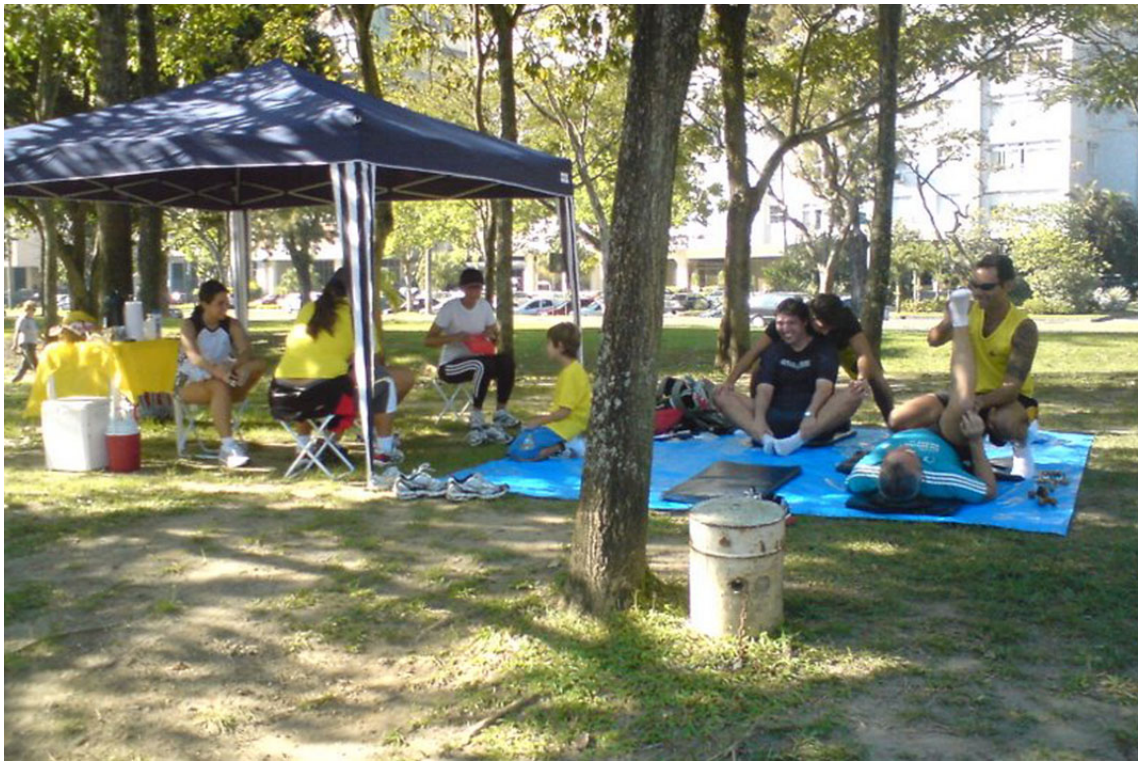
De fato, durante o campo pude perceber como os corredores valorizam o grupo e a sociabilidade envolvida nos treinos e provas. Os treinos eram sempre descontraídos, os alunos, depois de correr, sempre ficavam algum tempo na tenda da assessoria montada na praia conversando, brincando uns com os outros e esperando sua vez para alongar e, mesmo depois de alongar, ficavam um tempo ali com os outros alunos. Verifiquei isso principalmente nos treinos da Equipe Copacabana. Nos treinos dessa

equipe geralmente as conversas giravam em torno dos treinos dos alunos, das provas que disputaram ou das próximas provas, conversavam sobre artigos esportivos e outros esportes; mas esse não era o único assunto. Na verdade, existia abertura para conversar sobre qualquer assunto, já presenciei discussões sobre religião, política e até sobre relacionamentos amorosos, ainda que na maioria das vezes o assunto principal fosse a corrida, principalmente entre pessoas que não se conheciam tanto. Conforme as pessoas iam se conhecendo melhor, com o aumento do convívio durante os treinos, os temas das conversas iam se tornando cada vez mais pessoais. Se a princípio, eu presenciava discussões sobre esportes em geral, sobre os treinos de cada um e as provas que pretendiam participar, ou conversas sobre política ou noticias sobre o Brasil e o mundo; conforme eu ia frequentando os treinos e encontrando sempre as mesmas pessoas e conversando com elas, íamos estabelecendo uma intimidade e as conversas se tornavam mais pessoais. Certa vez, depois do treino, estava na tenda com um dos professores, um estagiário e mais duas mulheres, com aproximadamente 30 anos, e conversávamos sobre relacionamentos, uma das mulheres dizia o quanto era difícil arranjar alguém para se relacionar amorosamente e o professor (que tem entre 25 e 30 anos) lhe dava conselhos e afirmava que iria lhe apresentar um amigo. Num outro dia, um dos alunos se abria em relação ao seu casamento, que passava por problemas e pedia conselhos às outras alunas que estavam na tenda, já presenciei inclusive discussões sobre sexo e aventuras sexuais do passado de um dos alunos. Problemas no trabalho e com os filhos também são divididos entre os alunos, nessas conversas pós-treino.

Essa sociabilidade entre os membros da equipe parece ser algo valorizado, desejado entre eles. Durante o trabalho de campo vi alunos irem até a tenda da assessoria só para conversar e que acabavam se esquecendo de correr ou muitas vezes iam até a tenda mesmo em dias que não iam treinar. Certa vez, uma das alunas desceu do ônibus um ponto antes do ponto da sua casa, num dia chuvoso só para cumprimentar os que estavam na tenda e falou: *"Tá vendo? Eu vim aqui hoje, direto do trabalho, de guarda-chuva só pra ver se vocês estão correndo direitinho!",* o professor perguntou se ela não ia correr e ela disse que já havia corrido de manhã, ficou uns minutos por ali e seguiu para sua casa. Em um outro dia, cheguei na tenda e vi um dos alunos de terno, sentado conversando com o professor e outros alunos, eu perguntei se ele ia correr daquele jeito e ele respondeu que aquele não era seu dia de correr, que já havia nadado de manhã.

**Treino especial da Equipe Copacabana na Lagoa, pessoas conversando nos bancos e outras alongando.**

**Treino da equipe Copacabana**



Existe ainda uma sociabilidade que ultrapassa os treinos, diversas vezes vi alunos combinando de jantarem juntos, tomarem um chope, eu mesma já fui convidada algumas vezes, inclusive para festas de aniversário.

A dinâmica dos treinos da Equipe Leblon era um pouco diferente em relação aos treinos da Copacabana. A sociabilidade entre os corredores não acontecia muito nos treinos semanais, percebi que as pessoas não ficavam tanto tempo na tenda após os treinos conversando quanto na equipe Copacabana. Os alunos, na maioria das vezes chegavam para fazer seus treinos, pegavam as instruções e logo seguiam para o calçadão, retornavam, alongavam e não ficavam mais que dez minutos conversando, logo eles iam embora. Poucas vezes presenciei conversa entre alunos nos treinos durante a semana. Entretanto os alunos aparentavam ter bastante intimidade com os professores, as conversas e brincadeiras entre professores e alunos eram mais frequentes. Como os alunos não permaneciam na tenda após os treinos, encontrei pouco espaço para conhece-los e conversar com eles. Comentei minha impressão com o estagiário da Copacabana que também era estagiário na equipe Leblon, de que as pessoas não ficavam tanto nos treinos conversando como na Copacabana e ele disse que nos finais de semana era mais cheio, quando tinha café da manha, aí sim ficava muito cheio e as pessoas ficavam conversando. Ele falou também que nas quintas, às vezes, todos saíam do treino para o bar do outro sócio da equipe, que fica no Leblon. Entretanto, nunca fui convidada para tais encontros depois do treino.

Os treinos dos finais de semana eram, de fato, diferentes, a assessoria oferecia um café da manhã, e tanto os alunos do Leblon quanto da Lagoa apareciam para treinar e levavam seus filhos e dedicavam parte de sua manhã ao treino e a confraternização com os outros alunos e suas famílias. Os alunos chegavam cedo na tenda, faziam seus treinos e depois enquanto comiam o café da manhã conversavam uns com os outros. Entretanto, os grupos e rodas de conversa eram bem fechadas, tive bastante dificuldade em conversar com outras pessoas depois do meu treino. Percebi a formação de alguns grupos que pareciam ter bastante intimidade entre si, mas não davam muita abertura para pessoas novas. Eu ficava prestando atenção nas conversas dos outros enquanto comia e buscava puxar conversa com alguém, mas essas conversas não duravam muito e logo voltavam a falar com seus grupos, sobre as corridas das quais participaram, que iriam participar, sobre seus treinos e coisas pessoais. Notei que muitos se conheciam de outros círculos de amizade, falavam sobre amigos em comum fora da equipe. Presenciei

alguns alunos levando amigos para conhecer a equipe, em um dos treinos de domingo uma menina levava um amigo para conhecer a equipe, o rapaz estava sozinho, mais afastado do grupo com o qual sua amiga conversava, certa hora ela chegou para ele e falou "s*e você ficar aí, não vai interagir com ninguém, não vai conhecer ninguém*" e depois saiu e foi conversar com as pessoas com quem estava antes.

Em julho de 2011 a equipe comemorou o seu aniversario de 8 anos, eles organizaram uma corrida (8 km e 4 km) num domingo para os alunos e professores e o tradicional café da manha, e mais tarde teve um almoço no bar de um dos sócios. Eles marcaram às 8h a chegada de todos para a foto que seria tirada com todos os alunos, vestindo a camisa da equipe na praia do Leblon. A corrida começou depois da foto em clima de descontração, as pessoas enquanto corriam iam conversando e fazendo brincadeiras entre si, fazendo provocações sobre quem chegaria antes no final. Nesse dia pela primeira vez, depois do treino encontrei um espaço para conversar com uma outra aluna, ela era estrangeira e nova na equipe, ficamos conversando sobre nossa experiência com a corrida, quantos quilômetros tínhamos corrido naquele dia e ela me disse que estava começando a correr e que tinha entrado na Runner há duas semanas, ela também era nova na equipe e também não conhecia outras pessoas.

Só consegui me inserir um pouco mais na equipe e ter conversas mais longas com os outros alunos depois que a esposa de um dos sócios me apresentou a algumas alunas. Depois disso consegui ter acesso a um grupo de 4 ou 5 mulheres com idade entre 30 e 40 anos, consegui conversar com elas sobre suas experiências com as corridas que participaram, sobre notícias das próximas corridas, sobre seus treinos, assuntos relacionados sempre ao esporte.

A esposa de um dos sócios, que me ajudou a conhecer algumas alunas, também me incluiu na comunidade dos membros da Equipe Leblon na rede social *Facebook*, que tem cerca de 178 membros (dezembro 2011). Lá pude perceber como os alunos estabeleceram uma relação próxima entre si, nesse espaço eles contavam as suas experiências em corridas, vi em diversas ocasiões eles programando viagens para participar de corridas em outros estados e países, escreviam depoimentos agradecendo ao carinho e apoio dos outros membros, muitas vezes atribuindo a esse apoio o resultado positivo nas provas. Várias vezes se referiam a equipe como uma família e como amigos da Equipe Leblon. A comunidade também servia como meio para marcar comemorações, confraternizações entre os membros, que muitas vezes aconteciam no

bar de um dos sócios da Equipe Leblon.

**Foto tirada no dia do aniversário da equipe Leblon.**

Minha inserção no grupo foi pequena, tive mais contato com os professores. As conversas informais aconteceram com menos frequência. Entretanto, os cafés da manhã em grupo nos treinos de fim de semana, os almoços pós-treino, as confraternizações marcadas pelo Facebook, demonstram que a sociabilidade entre os atletas é importante também na equipe Leblon. Em um treino de sábado na equipe Leblon, uma aluna que já havia feito seu treino naquele dia confessou que já estava na tenda há tanto tempo que já estava na hora de voltar a correr.

Como não tive muito acesso aos alunos através de conversas informais, a observação das postagens dos membros da comunidade do Facebook pode me mostrar que a sociabilidade dos alunos extrapolavam os treinos. Muitas das postagens eram relacionadas a corridas, suas experiências, mas também faziam convites para aniversários, combinavam almoços depois do treino e postavam fotos dos eventos.

Antes de prosseguir, devo analisar o termo sociabilidade, ao qual estou me referindo. George Simmel (1983) é o responsável por introduzir esse conceito na sociologia. O autor concebe a sociedade como a interação entre indivíduos, que motivados por paixões, desejos etc. interagem e se transformam em uma unidade. Essas

motivações seriam os conteúdos da vida social, que sozinhos não são necessariamente sociais, apenas a partir do momento que os indivíduos interagem e adotam formas de cooperação e colaboração existe a sociação; quanto mais interação no mesmo grupo, mais ele se torna sociedade. A sociação seria, portanto, a forma como os indivíduos interagem a partir de seus interesses formando uma unidade. Paralelo a esse conceito de sociação, Simmel formula o conceito de sociabilidade, que é a forma lúdica da sociação, como coloca o autor, é a apreciação da sociação em si, não importando as motivações.

Podemos considerar as conversas pós-treinos, os cafés da manhã como uma sociabilidade entre os corredores de rua, pois nesse momento eles interagem tendo como motivação a própria interação. A motivação que os levou a interagir é a vontade de correr para perder peso, "ganhar" saúde etc., mas nesses momentos fora da corrida, o interesse maior é a apreciação de estar junto, conversando, trocando experiências e se divertindo.

Francisco Ortega (2003) apresenta um conceito que parece se encaixar muito bem nesse contexto da corrida, a biossociabilidade. Para o autor, a partir do século XX a interação entre os indivíduos passa a ser constituída por grupos de interesses privados, em contraposição aos grupos de interesses tradicionais do século XIX (raça, classe, estamento, orientação política). Os critérios de agrupamento passam a ser critérios de saúde, performances corporais, doenças específicas, longevidade, etc. Dessa forma, podemos pensar que a sociabilidade envolvida entre os corredores é uma forma de biossociabilidade, já que esses grupos se formam a partir do interesse em saúde, construção de um corpo saudável e belo. Ortega segue com a argumentação sobre biossociabilidade:

> "Na biossociabilidade todo um vocabulário médico-fisicalista baseado em constantes biológicas, taxas de colesterol, tono muscular, desempenho físico, capacidade aeróbica populariza-se e adquire uma conotação 'quase moral', fornecendo os critérios de avaliação individual." (Ortega, 2003, p. 63).

O conceito de biossociabilidade elaborado por Ortega parece, portanto, se encaixar bem ao pensarmos na sociabilidade existente entre os corredores de rua. A formação de um grupo que tem como interesse correr pela saúde, por um corpo magro, ou para alcançar objetivos dentro da própria corrida – como correr uma maratona, por exemplo – e a sociabilidade resultante desses interesses em comum parece ser o que Ortega chama de biossociabilidade. Os treinos, cafés da manhã, as provas que participam juntos, as viagens para participar das provas todos são elementos que

constituem a sociabilidade entre os corredores de rua. Acordar cedo no final de semana para correr e depois ficar na tenda conversando sobre como foi seu treino, qual será a próxima prova que vai disputar, comentar sobre provas que já participaram, convidar alguém para correr junto para ajudar a manter o ritmo, tudo isso faz parte da sociabilidade envolvida na corrida e que é apontado pelos corredores como fatores positivos e incentivadores. Uma das alunas da Equipe Leblon afirmou que depois de uma prova sempre ficava depois conversando com os outros corredores, contando como foi a corrida pra ela e ouvindo a experiência dos outros *"tem que fazer uma social né? Não tem graça sair logo depois."*

Os elementos que constituem a sociabilidade em cada assessoria é diferente, por exemplo, na equipe Copacabana as pessoas dedicam mais tempo depois dos treinos durante a semana para interagir com os outros alunos e professores e a frequência com que aparecem nos treinos nos finais de semana é menor. Já na equipe Leblon, os corredores não permanecem tanto tempo na tenda após os treinos, mas dedicam suas manhãs nos finais de semana para os treinos e café da manhã com a equipe, as viagens combinadas para participar de provas também aparece como um elemento importante para aproximar os corredores. Os elementos comuns dessa sociabilidade são as provas de corrida, quando em ambas equipes os corredores também dedicam parte do seu dia para trocar experiências com os outros corredores e o hábito que convidar outros alunos para correr junto seus treinos e as provas. Já fui convidada algumas vezes por outros alunos para realizar meus treinos em dupla e já presenciei diversas vezes os corredores realiazando seus treinos com outras pessoas. Ainda que durante o treino não exista muita conversa, correr ao lado de outra pessoa de alguma forma torna o treino mais prazeroso para esses corredores, como eles mesmos colocam.

Em ambas assessorias o momento da sociabilidade existe e é muito valorizada. Para esses corredores a assessoria esportiva não é um lugar onde vão apenas para obter instruções para seus treinos, existe uma dedicação de tempo para estabelecer laços com os outros alunos e professores. Esse é um local onde surge também relações de amizade entre alunos e entre alunos e professores. Em vários momentos eles se identificam como amigos ao se referirem uns aos outros, *"meu amigo de corrida"* foi como uma aluna apresentou um companheiro de equipe à sua família em um treino de sábado na equipe Leblon. O fato de compartilharem seus problemas pessoais e intimidades, me leva acreditar que esse ambiente extrapola a mera sociabilidade, em muitos casos são mais

que companheiros de equipe, são amigos.

A amizade nesse caso aparece como no estudo de Rezende (2002) com grupos de amigos de camadas médias urbanas  no Rio de Janeiro. Durante sua pesquisa, a autora percebeu que a categoria de amizade poderia significar coisas diferentes dependendo do contexto; seus entrevistados faziam várias distinções entre os tipos de amigo " (…) amigos, colegas, amiguinhos, coleguinhas, amigos mesmo, amigos de verdade, melhor amigo etc. (…)" (Rezende, 2002, p. 94). Amigo, portanto, poderia adquir um sentindo mais amplo, geral ou quando em contraste com o termo colega poderia adquirir significado de amigo mais próximo. Essa relativização da categoria de amizade parece ser uma questão presente nas assessorias. De uma forma geral, todos os membros da equipe são "amigos de corrida", seu relacionamento é pautado na sociabilidade, compatilham afinidades – o gosto pela corrida – e compartilham também suas experiências, seus objetivos em relação a corrida e recebem apoio. Essas são algumas das características que os entrevistados de Rezende apontavam como características da amizade. Mas quando pensamos nos relacionamentos entre os diferentes membros da equipe, aquela mesma pessoa que possui o status de "amigo de corrida" para o ambiente externo à assessoria, pode ser considerado um colega se comparado a outros membros com os quais tem mais intimidade, o "amigo mais próximo".  A profundidade da relação seria o critério de diferenciação dos tipos de amigos (Rezende, 2003):

> " A idéia de "profundidade" na amizade envolvia uma série de aspectos, como afinidade de visão de mundo e "intimidade" — estado de proximidade entre as pessoas caracterizado pela troca de confidências e pelo compartilhamento de experiências diversas —, que por sua vez pressupunham haver confiança entre os amigos." (Rezende, 2003, p. 96)

Apesar de se considerem "amigos de corrida", "amigos da equipe" na hora de referirem uns aos outros para pessoas de fora da assessoria, dentro da própria assessoria faziam distinção entre "amigos próximos" e "colegas" e isso ficava muito claro na formação dos grupos de amizade.

Mas de uma forma geral, os "amigos de corrida" são importantes principalmente para manter a motivação para os treinos, para ajudar a alcançar seus objetivos dentro da corrida. Quando um aluno se matricula em uma assessoria o professor o ajuda a traçar um objetivo, caso ele não tenha, e os outros alunos da equipe de corrida  acabam ajudando, motivando esse aluno para alcançar esse objetivo. Esse é o pensamento de

muitos em relação aos outros corredores da assessoria, esses amigos de corrida tem o papel de motivar, de apoiar as metas de cada corredor da equipe. Muitos atribuem ao grupo o incentivo para frequentar os treinos, para traçar objetivos em relação a uma prova que pretendem participar ou a um determinado tempo que pretendem atingir. Depoimentos de agradecimento aos membros do grupo pelo alcance de um determinado feito são frequentes, principalmente na página do grupo na rede social *Facebook*. O depoimento abaixo ilustra bem esse sentimento:

> *"Quero agradecer a todos que acompanharam nos últimos dois meses toda a preparação para a realização desse sonho! Completar minha 1a Maratona foi emocionante, estou até agora procurando palavras para descrever, a única certeza que posso dar é que desde a largada eu só pensava em uma coisa para me motivar: estão me esperando no aterro!! E acho que esse foi o maior incentivo que pude ter durante os 42,195km! Correr a 1a Maratona com certeza é algo inesquecível, correr a 1a Maratona e ser recebida por vocês tão bem é mais inesquecível ainda. Vou lembrar para sempre. Agradeço a todos, muito obrigada por compartilharem comigo esse sonho, por fazer desse dia inesquecível!! Muito orgulho de ser um membro dessa equipe!!!" (Equipe Leblon, mulher, faixa dos 30 anos)*

Existe um sentimento de pertencimento ao grupo muito forte, por mais que exista subgrupos de amizade entre os membros da assessoria, perceptíveis principalmente na Equipe Leblon, existe um grupo mais amplo que representa toda a assessoria e o sentimento de pertencimento a esse grupo – seja Equipe Copacabana ou Equipe Leblon - é muito grande. Cada corredor é identificado a esse grupo de forma mais ampla. Certa vez eu estava correndo com a camisa da assessoria do Leblon, na orla da praia da Barra e cruzei com uma outra mulher que também estava correndo com a camisa da mesma assessoria, nós nunca tínhamos nos visto antes, mas ao passar por mim e reconhecer a camisa ela me cumprimentou, ela me reconheceu como um membro de um grupo ao qual ela faz parte e acenou. Uma mulher publicou na rede social seu

depoimento após uma maratona na qual muitos corredores da equipe haviam participado, mas ela não:

> *"só essa família pra me fazer sentir uma emoção única sem estar nas pistas! Foi ótimo estar na torcida com toda essa energia positiva, na largada e na chegada! Vou recarregar as baterias com a força da equipe para voltar com tudo para a próxima!!!" (Equipe Leblon, mulher, 34 anos)*

Essa mulher mesmo sem ter participado da maratona, se emocionou pelos seus colegas que participaram e se referiu a eles como família. É muito comum ver os membros se referindo a equipe como uma família. Claudia Rezende (2001) discute essa interseção das categorias de família e amigo, a autora analisa "como a família figura enquanto categoria de valor nas relações entre amigos (...)" (Rezende, 2001). Chamar um amigo como irmão, ou um grupo de amigo de família significa considerar que essas pessoas possuem as qualidades ideais que a família deveria ter, por exemplo, ser confiável e dar apoio incondicional.

Podemos pensar que essa necessidade de pertencer à um grupo, de identificar-se a ele pode ser mais forte no mundo moderno, onde surge o *homo solitarius,* segundo Castro (2000). Para o autor, no mundo moderno a solidão pode estar presente nas relaçoes cotidianas entre os indivíduos, "pode tornar-se um dado constitutivo e recorrente da vida de todos" (Castro, 2000). Entretanto, a solidão não significaria ausencia de relações, pois isto seria impossivel numa vida em sociedade, mas diferentes graus de intensidade e intimidade nessas relações. Se associar a grupos, como as assessorias de pesquisa por exemplo, seria uma alternativa aos indivíduos para estabelecer laços fortes e escapar da solidão do mundo moderno.

CAPÍTULO II
3KM
CORRENDO ATRÁS DA SAÚDE:
QUESTÕES DE SAÚDE E CORPO

*"Eu venho aqui (na tenda da assessoria) e encontro pessoas saudáveis*" me disse certa vez uma aluna de 35 anos que treina na Equipe Copacabana, quando estávamos conversando depois dos nossos treinos e eu perguntei como ela encontrava motivação para ir correr todos os dias. Um professor da mesma assessoria me deu uma resposta semelhante quando perguntei o porquê tantas pessoas procuravam correr com assessorias, na opinião dele: *"A pessoa faz atividade ao ar livre, com pessoas que buscam saúde. Isso é um estímulo a mais"*.

Saúde, pessoas saudáveis, vida saudável, são termos facilmente encontrados no universo do esporte, da corrida. Tanto os alunos quanto os profissionais da área -médicos, treinadores - e revistas especializadas fazem menção ou associam a prática do esporte à um hábito saudável, que contribui para manter a saúde em forma. Durante a pesquisa encontrei algumas pessoas que afirmaram ter procurado a assessoria esportiva para começar a correr por recomendação médica, para melhorar a sua saúde, melhorar a qualidade de vida e assim se tornar mais saudável.

Matérias do tipo "Você mais magro, bonito, sexy e saudável: Como a corrida melhora a barriga, celulite, colesterol alto, libido, rugas, mal humor..." (capa Revista Runners, julho 2009) em revistas voltadas aos praticantes de corrida não são exceção. Existem diversas matérias publicadas que apontam os benefícios da prática da corrida para a manutenção da saúde, para melhorar aspectos da sua vida que te farão se sentir melhor e mais saudável. Na internet é possível ter acesso a uma vasta literatura médica que indica os benefícios de praticar a corrida, ou esportes em geral, para manter o corpo saudável, uma vida saudável.

De fato, a popularidade da prática da corrida de rua no país e no mundo é constantemente atribuída pelos profissionais da área à eficácia da corrida para manter o corpo saudável. Isso porque, segundo os especialistas ela é capaz de colocar qualquer um rapidamente em forma e proporcionar, em poucos dias, o condicionamento físico. Dentre os benefícios para o corpo e a saúde estão os benefícios cardiorrespiratórios, fortalecimento do coração, ganho de resistência muscular, melhora do sistema respiratório, além de melhora no sono e estresse.

As falas de alunos, professores e médicos parecem formar um consenso: sim, praticar esporte faz bem a saúde. Quem diria o contrário? Minha questão não é contrariar esse consenso, mas no momento proponho problematizar esse conceito de saúde. Mas o que seria saúde, a que essas pessoas estão se referindo quando dizem que

seu objetivo é praticar um hábito saudável, estar com pessoas saudáveis, manter um corpo saudável?

Ao analisarmos o conceito de saúde ao longo da história, podemos verificar que ele sofreu modificações ao longo do desenvolvimento das ciências médicas e principalmente em relação às representações sociais criadas a partir deste conceito. Carlos Batistella apresenta uma revisão muito interessante sobre as diferentes tentativas em se conceituar saúde. Batistella coloca a dificuldade em definir o conceito de saúde, "que ao contrário da doença, cuja explicação foi perseguida de modo incessante pelo homem, a saúde parece ter recebido pouca atenção de filósofos e cientistas" (Batistella, 2007, p.51). Segundo o autor a visão de saúde que predominou no senso comum e foi afirmada pela medicina durante muitos anos é a saúde entendida como ausência de doença. A explicação para isso, segundo Batistella, pode ser encontrada na construção do paradigma biomédico, na identificação das patologias, quando a saúde passa a ser vista como a inexistência de patologia, ou seja, a própria fisiologia. À medida que todos os esforços de investigação concentravam-se na análise da doença, o conceito de saúde era negligenciado, ou, na melhor das hipóteses, era secundarizado, uma vez que seu entendimento esteve sempre implícito como a 'não-doença'.

Seguindo a argumentação do autor, nas últimas décadas uma tentativa de formulação de um conceito positivo de saúde vem sendo traçada. Um dos esforços mais significativos em ampliar esse conceito deu-se com a criação da OMS, em 1948, quando em seu documento de constituição, a saúde foi enunciada como "um completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". Apesar do avanço, várias críticas foram feitas a este conceito, indicando o seu caráter utópico. A expressão 'completo estado', além de indicar uma concepção pouco dinâmica do processo – uma vez que as pessoas não permanecem constantemente em estado de bem-estar –, revela uma idealização do conceito que, tornado inatingível, não pode ser usado como meta pelos serviços de saúde.

Outra importante tentativa de conceituar saúde, citada por Batistella, aconteceu na VIII Conferência Nacional de Saúde (VIII CNS), realizada em Brasília, no ano de 1986. Também conhecido como 'conceito ampliado' de saúde: "Em sentido amplo, a saúde é a resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. Sendo assim, é principalmente resultado das formas de

organização social, de produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida." (Brasil, 1986: 4). O autor ressalta a importância dessa formulação em procurar resgatar as dimensões econômica, social e política na produção da saúde e da doença nas coletividades, que contrapõe-se à concepção biomédica, baseada no conhecimento anatomopatológico e na abordagem mecanicista do corpo, cujo modelo assistencial está centrado no indivíduo, na doença, no hospital e no médico. Esse conceito foi criticado por justamente por esvaziar completamente a referência às especificidades biológica e psíquica da enfermidade.

Nessa tentativa de formular uma conceituação positiva de saúde diversos trabalhos têm sido desenvolvidos. A principal característica dessas abordagens é a busca de uma integração dos aspectos sociais e econômicos na explicação do processo saúde-doença. Nessas novas abordagens, a criação de determinadas condições sociais, de vida e trabalho, é fundamental para assegurar uma boa saúde para toda a população. É nesse contexto que se começa a falar em 'qualidade de vida', 'estilo de vida' favoráveis ao não adoecimento. Não só o estado precisa assegurar à população determinadas condições de vida que garantam uma condição de saúde, como o estilo de vida adotado pela população também influencia essa condição de saúde.

O texto de Batistella é muito interessante e esclarecedor para mostrar o quanto esse conceito se modificou ao longo da história, e como a discussão nas últimas décadas sobre saúde, a procura de um conceito positivo tem influenciado as nossas representações de saúde e consequentemente na aquisição de determinados hábitos. Essa tentativa de conceituação positiva é importante para entendermos a difusão da prática do esporte nos dias de hoje. A literatura médica coloca a importância da prática de atividades físicas para a obtenção da saúde, e existem diversos estudos que comprovam a eficácia da prática do esporte na prevenção de doenças e para um estilo de vida mais saudável, no qual a pessoa ficaria mais disposta, tenderia a ficar menos doente e prolongaria sua expectativa de vida.

Dessa forma, o esporte aparece como aliado à preservação da saúde, como hábito saudável, e forma de evitar o não adoecimento. Já não basta mais não se sentir doente, para se ter saúde, é preciso trabalhar alguns hábitos para ser saudável. O sedentarismo, ainda que não represente uma doença, é visto como não saudável e isso aparece nas falas dos praticantes da corrida e nas revistas especializadas. A saúde aparece como algo que devemos buscar, como algo que depende de nós, dos hábitos que

cultivamos. Uma frase de um corredor bastante experiente, que dava conselhos num blog[7] para corredores que tinham ficado um tempo parados e estavam com dificuldades em voltar aos treinos, ilustra bem essa representação de saúde como algo que "corremos atrás". Ele dizia que não havia desculpa para não treinar, se não conseguia manter o ritmo de antes, deveria diminuí-lo no início, diminuir o tempo de treino, e voltar aos poucos, ele então afirmou que tinha certeza "*que durante um bom tempo a sementinha da saúde ficou plantada em você, então não tem porque jogá-la fora"*. Para ter saúde, é preciso, portanto, adquirir hábitos que lhe proporcionem isso, questões de saúde não se restringem mais a cura de doenças. A prevenção, através de bons hábitos, tornou-se a grande chave para uma boa vida, para uma vida saudável e mais longa.

Nas últimas décadas, os bons hábitos que podem ser adotados pela população para garantir uma boa qualidade de vida, uma vida saudável e longa, vem sendo amplamente discutido entre médicos e profissionais da educação física, a partir do momento em que a prática de atividades físicas entrou para hall desses "bons hábitos", que incluem também regimes específicos – o consume de alimentos saudáveis e a condenação de determinados alimentos para a saúde – e até mesmo hábitos de higiene. Madel T. Luz discute exatamente as práticas designadas como práticas de saúde nas últimas décadas. Ele defende a tese que a saúde, a partir da década de 80 tornou-se um paradigma, onde "(...) todos devem ter saúde ou manter a saúde em dia, e acabamos responsáveis pela nossa própria saúde, estamos sempre em busca."(Luz, 2003). A autora coloca que prevenir doenças, medicalizar as populações já não são suficientes para manter a saúde. De acordo com ela, sob este paradigma:

> "a saúde é vista como "expansão de vitalidade", como "bem viver a vida", ou como forma de aumentar a longevidade com "qualidade de vida" através de hábitos sadios, de exercícios, de regimes alimentares, de sentimentos positivos (evitar o estresse, a competição, a inveja, mágoas e ressentimentos etc.)." (Luz, 2003, p. 10).

Luz afirma que a quantidade e diversidade de práticas que hoje em dia são designadas como "práticas de saúde" são um indício da existência do paradigma da saúde. Principalmente, práticas que anteriormente não eram consideradas como tal, a autora fala em ressignificação de atividades que antes eram vistas como de lazer,

7 http://oglobo.globo.com/blogs/pulso/posts/2012/03/09/amargo-regresso-435220.asp

esporte, recreação e até mesmo atividades estéticas ou eróticas hoje são fundamentais para uma vida saudável. Ele dá como exemplo o esporte, a dança, o namoro, alimentar-se bem, dormir, caminhar, relações sexuais, etc.. Essas atividades que sofreram um processo de ressignificação passam a ser vistas como práticas de saúde, ou até mesmo como risco de doença dependendo da intensidade.

A doença também passa por esse processo de ressignificação. Quando se fala em doença não falamos apenas em patologias que incidem sobre o bom funcionamento do corpo, sua fisiologia, as "doenças da alma" também se tornam importantes para uma vida plenamente saudável. A tristeza e a reclusão social representam um risco para a saúde tanto quanto um vírus. Uma pessoa triste, que não desfruta de prazeres na vida pode acabar vendo esses sintomas refletidos em seu corpo e se sentir fisicamente doente. Os profissionais da saúde enfatizam a importância do bem estar mental para manter a saúde. O estresse, o excesso de trabalho e pouco lazer são frequentemente apontados como um dos fatores para doenças do coração e até mesmo câncer. A prática da atividade física além de representar um momento de descontração, quando a pessoa se afasta do ambiente de trabalho, encontra com outras pessoas, conversa e, segundo os próprios praticantes, esquecem os problemas, é responsável por liberar no corpo algumas substâncias que contribuem para a sua boa manutenção. Durante a pesquisa ouvi diversos relatos de corredores que diziam que tinham que acordar cedo para correr, se não fizessem isso não se sentiam bem para começar o dia. Uma mulher, dona de casa, com 40 anos e que corria comigo de manhã em Copacabana, me dizia que depois de sua corrida se sentia muita mais disposta para começar o dia, depois do treino ela ia para casa feliz, fazer suas tarefas domésticas, até cozinhar que era uma tarefa da qual não gostava muito. Uma outra aluna que corria comigo em Copacabana a noite dizia que depois da corrida se sentia outra, dava uma sensação de bem-estar, de liberdade e ela voltava para casa super relaxada depois de um dia de trabalho.

A endorfina, que é uma substância liberada pelo cérebro durante a prática de atividade física, é apontada pelos profissionais como um dos aspectos mais importantes para o corpo durante a prática de um esporte e pelos praticantes da corrida como um dos fatores que levam ao vício pelo esporte. Segundo os treinadores da assessoria -ouvi de diferentes treinadores, nas duas assessorias- a endorfina é uma substância que o cérebro libera depois de um determinado tempo da prática do exercício físico e é responsável pela sensação de relaxamento e bem-estar após a atividade, além de melhorar o humor,

a memória, o sistema imunológico e tem até mesmo um efeito antienvelhecimento. Quando comecei meus treinos na assessoria em Copacabana, os professores responsáveis pelos treinos sempre me apresentavam aos outros alunos como uma aluna nova e pesquisadora, era comum perguntarem se eu já corria antes e diante da negativa ouvi diversas vezes *"Ah! Vai acabar viciando também"*, e essa afirmação na maioria das vezes era acompanhada da justificativa *"é por causa da endorfina"*.

Diante desse cenário, em que a saúde é colocada como uma meta a ser alcançada (Luz, 2003), os hábitos, as práticas que te colocam no caminho para alcançar tal meta se tornam fundamentais no dia a dia das pessoas. Cada vez mais as pessoas destinam um tempo considerável da sua rotina para praticar atividades físicas, se alimentar de forma correta, cuidar da saúde da pele, cabelos, boca. Francisco Ortega afirma que atualmente nos relacionamentos com bioidentidades. Sobre isso, ele afirma:

> "A ênfase dada aos diversos procedimentos de cuidados corporais, médicos, higiênicos e estéticos leva à formação de identidades somáticas, às bioidentidades, as quais têm deslocado para a exterioridade o modelo internalista de construção e descrição de si." (Ortega, 2003, p. 59).

Segundo o autor, diante das bioidentidades, o psiquismo acaba externado e os indivíduos são somatizados, não existe mais uma distinção entre o corpo e o *self*, este é corporificado. As tatuagens, piercings, próteses devem ser compreendidas como "esforços de uma marca pessoal, (…) uma singularidade que se define mais corporalmente do que psiquicamente" (Ortega, 2003, p.62). Os procedimentos de cuidados corporais devem, portanto, ser compreendidos também como procedimentos de construção de identidades pessoais, bioidentidades (Ortega, 2003).

Nesse esforço de estar saudável, não basta apenas estar, a pessoa deve parecer saudável. O seu corpo e todos os seus hábitos devem transmitir sinais de que se trata de um corpo que adota um estilo de vida saudável. Para Ortega, nas bioidentidades o self é compreendido como um projeto reflexivo, no qual a "reflexividade é o processo de taxação contínua de informação e peritagem sobre nós mesmos." (Ortega, 2003, p.64).

Segundo o autor, a prática de exercícios e a dieta seriam exemplos dessa reflexividade. "Os alimentos que consumimos implicam uma seleção reflexiva, refletem um estilo de vida, um "hábito" (no sentido bourdiano de marca de distinção)" (Ortega, 2003, p.64). E esse projeto de um *self* corporificado reflexivo é modelado pelo olhar de

censura dos outros, o indivíduo para manter o seu projeto de saúde e corpo saudável deve orientar suas escolhas comportamentais e estilos de vida que estejam de acordo com seu projeto.

Espera-se, por exemplo, que um atleta adote um estilo de vida que esteja de acordo com a sua posição, notícias de jogadores de futebol flagrados em festas até de madrugada, regadas a bebidas alcoólicas, mesmo em dia de folga causam estranheza e indignação em alguns, pois não refletem o estilo de vida saudável que se espera de um atleta, que tem o seu corpo como o seu instrumento de trabalho. Preservar o sono e não ingerir bebidas alcoólicas seriam os hábitos saudáveis esperados.

Mas esse tipo de "cobrança" ou censura, como Ortega coloca, não acontece apenas com atletas profissionais. Após um dos treinos à noite, em Copacabana, eu estava conversando com outras duas alunas, ambas tinham idade por volta de 30 anos, e uma delas estava contando sobre sua experiência na última Meia Maratona do Rio de Janeiro. Ela falava que tinha treinado bastante, tinha seguido a risca a planilha de treino que o professor enviou e que teve que fazer alguns sacrifícios em relação a dieta para estar bem e conseguir completar a meia no tempo que ela tinha planejado. A outra aluna respondeu dizendo que no momento não tinha como ter essa disciplina para os treinos, tinha vezes que ela faltava devido ao trabalho e que achava que não conseguiria ter a disciplina necessária para seguir uma dieta mais controlada, já que era apaixonada por doces.

A aluna que tinha participado da meia maratona afirmou então, que não precisava ser tão rigoroso assim, e que as *"pessoas confundem as coisas"*, não significava abrir mão de tudo. Ela então contou que no trabalho dela, ela é vista como "a atleta", porque ela corre e está sempre participando das provas de corrida, e ela fica chateada quando as pessoas recriminam ela quando come algo fora da dieta, ela disse que as pessoas exclamam "você? Atleta? Comendo bombom?" e ela responde que é normal comer um bombom às vezes, mas quando alguém está se preparando para uma maratona, aí a dieta tem que ser mais rigorosa mesmo, ela contou que quando o marido estava treinando para uma prova desse tipo, nem um bombom comia.

É interessante observar que para as pessoas que não fazem parte do grupo de corredores não existe distinção entre o estilo de vida, os hábitos adotados pelos que são considerados *atletas*. Mas os próprios corredores fazem distinções para os hábitos de acordo com os objetivos de cada um. Portanto, se o seu objetivo é participar de

maratona ou meia maratona, o rigor com os treinos e dieta deve ser maior do que entre aqueles que não possuem tais objetivos. Em um dia de treino em que chovia muito, eu estava na tenda da assessoria em Copacabana com o professor que era mais novo, tinha 24 anos e mais outras três alunas que eram amigas e tinham entrado juntas na assessoria, tinham entre 25 e 30 anos. Como chovia muito ninguém foi correr, estávamos todos esperando para ver se a chuva iria passar e ficamos conversando, o professor então nos chamou para comer uma pizza enquanto isso, uma das amigas exclamou *"Poxa professor, você que deveria nos dar o exemplo está nos chamando para comer logo pizza?! Tinha que nos chamar para comer uma salada!"*, ele então respondeu "*E vocês acham que eu não como pizza de vez em quando? Claro que como!"*. Todos riram e as meninas disseram que ele dava o exemplo errado, comia errado, bebia cerveja, ele disse que não tinha problema fazer essas coisas no final de semana, já que ele não tinha pretensão de participar de provas de resistência. Para os objetivos dele estava bom a rotina de exercício e a dieta que tinha. Afirmou também que nós não deveríamos ficar neuróticas com isso, pois não precisávamos e que era importante relaxar de vez em quando, se não ficaríamos malucas. Ele ainda ressalvou que quem precisava se preocupar com isso era o outro professor da assessoria, pois ele pretendia disputar maratonas e Ironman (uma modalidade de triatlon, na qual os participante nadam 3,8Km de distância, pedalam 180 Km e correm 42,195 Km), ele sim não podia beber nem ingerir doces ou comidas gordurosas sob o risco de não estar bem para tais provas.

Não só os hábitos, o estilo de vida refletem nossas identidades, a aparência do nosso corpo é também fundamental. Temos que *parecer* aquilo que somos, aquilo que gostamos, nossa aparência física expressa o que somos (Ortega, 2003). Stéphane Malysse apresenta uma discussão semelhante, ele afirma que as técnicas corporais, são também técnicas de construção do *eu.* Para o autor ao modificar o corpo a pessoa escolhe um modelo que a personifique e com o qual se identifique:

> "No entanto, esse modelo não é apenas formal, uma vez que o sujeito incorpora também os valores morais (corporeidade modal) incluídos em sua construção" (Malysse, 2002, p. 96).

Entre os corredores, por exemplo, existe a ideia que possuem um corpo magro, "seco", sem gordura, os músculos da perna, glúteos e abdômen fortalecidos, esse tipo de corpo seria o ideal e ajudaria no desempenho nas provas de corrida. Em um dos treinos

de manhã na assessoria em Copacabana, eu estava conversando com uma aluna, o professor e outros dois homens que estavam treinando para uma ultramaratona (50Km). O professor falou que eles eram atletas de ponta e estariam disputando as primeiras colocações. A outra aluna brincou com o professor dizendo que ele estava pegando muito pesado com os dois e eles estavam emagrecendo muito e brincou ainda que enquanto o professor fazia os dois emagrecerem, ele mesmo estava ganhando massa muscular. Os dois logo falaram que não estavam magros o suficiente, a nutricionista tinha mandado eles emagrecerem 2kg de gordura e ganharem 1kg de massa muscular. E o professor afirmou que para o objetivo deles, que era participar de maratonas, eles deveriam estar magros, enquanto o objetivo dele era participar de triatlhon, por isso precisaria ganhar mais massa muscular. É interessante perceber que atividades físicas diferentes refletem em construções de corpos diferentes. Em outro dia de treino esse mesmo professor comentou que iria entrar um estagiário novo na assessoria, segundo ele "o menino é sinistro, já participou da travessia Rio-SP". Essa é uma travessia na qual o total da prova são 600 Km, mas ela é feita por revezamento e que na média cada atleta percorre por dia 21Km. Eu me assustei com o número e comentei que achava impossível, então o professor completou "mas também você precisa ver o menino, ele é fininho, alto e muito magro".

Corpo magro, seco, pernas e glúteos fortes representam os efeitos positivos que a corrida traz para seus praticantes, entretanto, existem algumas consequências que são vistas como o ônus de correr, como calos nos pés, bolhas, unhas roxas devido ao uso contínuo de tênis e algumas mulheres citam até mesmo a flacidez na pele e seios. Esses efeitos negativos também refletem a sua identidade de corredor e nesse caso, mesmo que em outros contextos pudessem ser identificados a doenças, é identificado ao esforço do atleta, ao seu empenho nos treinos e não é visto de forma tão negativa. Uma aluna que estava correndo há dois meses na assessoria em Copacabana, afirmou que já sentia suas pernas e glúteos diferentes, mas que em compensação já tinha ganhado alguns calos nos pés, mas isso não a incomodava e nem desanimava para os treinos porque representava um esforço dela.

As diferentes atividades físicas também assumem representações diferentes de saúde. Por exemplo, na musculação a saúde está representada por músculos aparentes e definidos. Para Luz, para os praticantes dessa atividade a imagem de saúde está associada e força, juventude e beleza, seus objetivos são, portanto, "(...) fortalecer e

tornar aparentes certos tecidos do corpo, “desenhando” músculos, “levantando” seios e nádegas, tornando fortes músculos e tendões, (...)” (Luz, 2003). Para a autora, praticantes desse tipo de atividade associam uma determinada estética a condição de saudável, portanto pessoas que estão “fora de forma” não são saudáveis.A autora faz uma divisão entre atividades mais “físicas” (musculação) e atividades mais “suaves” (a hidroginástica, a Yoga, capoeira, danças etc.). Para ela tais atividades possuem uma representação de corpo e de saúde, em que harmonia e equilíbrio aparecem como base da vitalidade.

Acredito que na prática da corrida a representação de saúde seja diferente das descritas por Luz. O objetivo estético, a vontade de ter um corpo mais magro é bastante citado como um dos motivos principais para começar a correr, principalmente entre as mulheres, ao ponto do professor que fez minha avaliação para a matrícula na assessoria no Leblon afirmar que eu fui a primeira mulher a não assinalar a estética como um dos meus objetivos, eu havia assinalado apenas as opções de melhorar o condicionamento físico e conhecer pessoas. De fato, um corpo magro é bastante valorizado, não só entre os corredores, mas de uma forma geral. Erica Reischer e Kathryn S. Koo, em seu texto *The Body Beautiful (2004),* concluem a partir da elaboração de Bordo (1999), que nas culturas ocidentais o corpo é uma forma de comunicar o “eu” do individuo, portanto o tamanho e a forma do corpo refletem o estado moral do indivíduo, e sua capacidade em assumir um compromisso e ter autocontrole. As autoras concluem então que se a manutenção de um corpo cuidadosamente monitorados e controlados em seu tamanho e aparência é um símbolo de adequação aos padrões valorizados da sociedade, o contrário, possuir um corpo que fuja a esses padrões significa uma desobediência, uma falta de controle.

Entretanto, pelo que percebi durante meu campo é que as conversas a respeito dos objetivos em perder peso, reclamações sobre a aparência eram inferiores à frequência com que conversavam sobre as futuras provas que iriam participar, o desempenho nos treinos e provas, e o objetivo de melhorar seus tempos. Um corpo magro, seco vira uma consequência desejada, é claro que ainda perseguida, mas entre os corredores um corpo jovem, magro e musculoso não é determinante para significar um corpo saudável, como na musculação. A assiduidade nos treinos e o desempenho acabam se tornando mais importantes. Um rapaz que treinava na assessoria em Copacabana, tinha idade em torno de 35 anos, treinava para participar de triatlon e seu

objetivo era o Ironman, e ele possuía um tipo físico que não condizia com o tipo físico esperado de um atleta, pois ele aparentava estar acima do peso. Entretanto, ele apresentava resultados melhores que algumas pessoas que também treinavam para a mesma prova. Em uma das conversas depois do treino com o professor, ele usou esse rapaz como exemplo ao dizer que às vezes as pessoas se preocupam mais com a estética do que com o desempenho e falou:

> *"tá vendo o exemplo dele, tá indo super bem nos treinos, mas o tipo dele é esse, ele é um cara grande, não vai nunca ficar fininho. Se ele continuar treinando assim, vai acabar emagrecendo, mas fininho não vai ficar nunca."*.

Portanto, acredito, que entre os praticantes dessa atividade, além de um corpo esbelto a melhora no desempenho representa um bom indicativo de que se está no caminho correto para uma boa saúde.

Como dito anteriormente, as atividades físicas, os regimes hoje em dia são vistos como práticas de saúde, entretanto dependendo da intensidade e frequência podem ser vistas também como práticas de riscos à saúde. Luz (2003) apresenta uma questão que é fundamental para compreender as representações de saúde existentes hoje em dia, a questão do comedimento. Para a autora o excesso em regimes, atividades físicas, e tudo relacionado às práticas de saúde é visto como um risco a saúde. O excesso representaria um desequilíbrio e consequentemente um adoecimento. Tanto o excesso quanto a falta representam o risco, a falta de exercícios, de regime etc. são vistos também como um desequilíbrio, mas nesse caso a falta também pode ser vista como um excesso: excesso de preguiça, de inatividade. Os sujeitos são os responsáveis em controlar seus hábitos, sempre em busca do equilíbrio, controlando seus excessos.

Essa característica fica bastante evidente quando analisamos o universo da corrida de rua. O risco dos excessos para a saúde está presente nos discursos tantos dos profissionais que orientam a atividade, quanto entre os alunos. Existe uma preocupação para manter um equilíbrio na pratica de atividades, nos regimes. A adoção de dietas extremas, onde o corte drástico de alguns alimentos ou o consumo excessivo de outros é frequentemente desaconselhado pelos profissionais que orientam seus alunos a manter uma dieta balanceada, na qual todos os tipos de alimento são ingeridos de maneira

moderada.

Da mesma maneira, a atividade física deve ser praticada de forma equilibrada e principalmente sob supervisão de um profissional. O discurso é que o profissional será o responsável por determinar como serão seus treinos de maneira que estimule o seu desenvolvimento físico, mas não sobrecarregue seu corpo. Exercício físico em excesso é prejudicial à saúde, e pode acarretar em uma piora no seu desenvolvimento porque pode lesionar algum músculo e acabar se afastando dos treinos por um longo treino – escutei esse tipo de argumento diversas vezes, tanto de profissionais, quanto de revistas e alunos. Por isso, fazer atividades sob supervisão é tão importante.

Certa vez estava alongando[8] após um treino no Leblon e uma outra aluna estava voltando de seu treino também. Ela pegou os pesos para ginástica que tinha na tenda e fez alguns exercícios para o braço, após ainda fez alguns abdominais. Quando terminou afirmou que estava muito cansada depois de tantos exercícios, fez o seu alongamento com o professor e foi para a casa. Logo após ela sair, o professor veio fazer um comentário sobre essa aluna comigo:

> *"fica um tempão sem vir treinar e quando vem quer fazer tudo de uma vez, não adianta nada. Está há um tempão sem fazer nada, aí vem e faz esse monte de exercício, amanhã não vai nem conseguir andar de tanta dor, aí vai ficar mais uma semana sem vir por causa das dores. O povo não entende que tem que seguir a planilha, acha que a gente faz sem motivo. Tem que respeitar os dias de descanso..."*

O professor se mostrou bastante irritado com a atitude da aluna que não seguia suas recomendações. Ele me explicou que a prática de exercício tem que ser gradual e constante para melhorar o desempenho (no caso da corrida isso significa aumentar a distância percorrida e diminuir o tempo para percorrê-la, mais adiante falarei sobre isso) e tem que respeitar a intensidade e frequência dos exercícios discriminados em sua planilha para não sobrecarregar o corpo e acabar lesionando algum músculo.

Após um treino em Copacabana, dois professores conversavam sobre uma aluna

8 Geralmente realizado após os treinos, sob a supervisão de um professor ou estagiário. São exercícios que, segundo os professores, possuem a finalidade de aumentar a flexibilidade do músculo e para evitar dores nos dias seguintes ao treino.

que sofrera uma lesão grave num músculo da perna e teria que se submeter a uma cirurgia e ficar muitos meses sem praticar qualquer atividade física. Os dois concordavam que parte da culpa da lesão era da própria aluna que exagerava na quantidade de exercícios que praticava, um deles falou:

> *"também, ela malhava todo dia perna e depois vinha aqui e corria 10 km, pedalava, nem sei porque ainda mandava planilha pra ela, porque ela não respeitava, não fazia os descansos."*

O profissional da educação física é visto, portanto, como o responsável por montar a planilha de treinos que respeite o limite de cada corpo, para sempre buscar um desenvolvimento, sem prejudicar a saúde do corredor, ou seja, ele é o responsável pelo equilíbrio da prática esportiva. Existe uma medida entre a prática saudável, que estimula o desenvolvimento e a prática que levará o atleta à lesão. As lesões são o grande pavor dos corredores, os profissionais da área afirmam que por ser um esporte de grande impacto é muito comum aparecerem lesões, principalmente entre aqueles que "correm errado", ou que não seguem a orientação de um profissional. Existe um apelo muito grande nesse meio para que se pratique exercício sob orientação de um profissional, que seja capaz de orientar para uma prática saudável.

Entretanto, mesmo entre aqueles que correm sob supervisão e seguem suas recomendações as lesões surgem. Como afirmei, elas aparecem como as grandes vilãs entre os corredores. Existem diversas matérias em revistas que dão dicas para evitá-las, diversos equipamentos que prometem ajudar na prevenção do surgimento e no tratamento. Elas aparecem como vilãs, mas como naturais, o atleta tem que procurar evitar, mas pode acontecer, principalmente se o seu treino for mais "puxado".

Dentro do universo da corrida, entre seus praticantes e profissionais existe um conceito do que seria um bom corredor, um ideal a ser seguido, um tipo de corredor que é admirado por todos. Na segunda assessoria onde fiz a pesquisa, no Leblon existia um profissional que era muito admirado pelos outros corredores, inclusive pelos próprios treinadores. Ele era citado como uma lenda, como um corredor imbatível porque *"ele corria muito"* isso significava correr rápido, mas também correr longas distâncias sem se cansar ou sentir dor. Era ele quem fazia o teste de condicionamento com os alunos novos e existia a aposta de quem conseguisse deixá-lo cansado durante o teste teria seis meses de mensalidade grátis. Um estagiário comentava que certa vez foi fazer um treino

com ele, mas não aguentou, *"porque também não dá para aguentar o ritmo de fulano"*.

Não só o bom condicionamento físico é almejado pelos corredores, a resistência à dor também é algo bastante valorizado entre os praticantes. Quem corre sabe como às vezes podem ser dolorosos os treinos, os pós-treinos, superar essas dores, os seus limites – como diversas vezes é colocado – faz parte do processo para que a dor não seja um obstáculo, ou que não seja mais sentida. Ao mesmo tempo em que um corredor pode ser admirado por concluir uma prova na qual ele sentia muitas dores, pois não desistiu, superou os seus limites e conseguiu completar seu objetivo, um corredor é muito admirado por concluir a prova bem, "inteiro" é o termo que usam.

Essa questão da superação do próprio limite aparece muitas vezes nas falas dos corredores. A maioria dos corredores amadores com quem convivi aponta a superação dos seus limites, superação de si mesmo como um dos objetivos para participar das provas de corrida. Essas provas, para a maioria, não consistem em competições contra outras pessoas, mas uma competição interna, onde "o maior adversário sou eu mesmo", dizia sempre um dos professores para seus alunos. Sobre isso Luz fala:

> "Os professores e instrutores de ginástica, alongamento, hidroginástica, dança, yoga, tai chi etc., insistem frequentemente na necessidade de os praticantes buscarem superar seus limites, indo gradativamente "um pouco mais além" a cada dia, para adquirirem mais vitalidade e autonomia. Essa contínua busca de superação individual representa, ao mesmo tempo, uma disciplina e uma competição cotidiana do indivíduo consigo próprio que, entretanto, deve adquirir com a prática a noção concreta de seus limites corporais". (Luz, 2003, p.14 ).

A dor aparece como indicador do limite de cada um. Superar essa dor significa superar a si mesmo, chegar ao seu limite e ultrapassá-lo. O treino é o momento para para testar os seus limites e atingir o seu máximo desempenho. Entretanto, durante as provas sentir dor pode significar que você não treinou o bastante. Sentir dor de forma crônica também possui uma conotação negativa, pois pode representar uma lesão.

Certa vez estava acompanhando uma maratona na qual o professor da assessoria estava participando, e eu estava na tenda com o massagista, a esposa do professor e outros alunos que esperavam o resultado da maratona. Quando este professor passou todos repararam em seu semblante e afirmaram que ele estava bem, "inteiraço" e depois que ele completou a prova e chegou à tenda afirmou que estava contente com o resultado, pois tinha completado a prova com tempo menor que o seu anterior e

principalmente tinha terminado bem, sem dores. Presenciei diversos relatos do tipo, pessoas muito felizes depois de suas provas principalmente porque tinham terminado bem, não estavam sentindo dores. Atrevo-me a dizer que um dos maiores medos dos corredores durante uma prova é “quebrar”, ou seja sentir muita dor e não conseguir terminar a prova, ou terminar mal porque “quebrou”. Imprimir um ritmo maior do que está acostumado durante os treinos, ou se alimentar de forma errada pode causar esse insucesso durante a prova.

Os treinos desempenham um papel fundamental para que o corredor consiga atingir seu objetivo, tanto de tempo quanto em relação ao seu condicionamento físico, conseguir terminar bem a prova, sem dores. É durante os treinos que o corredor vai moldando o seu corpo, vai construindo-o de tal forma a ganhar resistência física, muscular, aprende a superar a dor e o cansaço. O treino tem essa função pedagógica para o corpo, este é construído a partir de determinadas técnicas corporais.

Os treinos são diferentes para cada objetivo. Os corredores tem em mente que um treino para maratona será diferente de um treino para uma corrida de 5 Km, esse treino será diferente em intensidade e frequência, assim como as escolhas por determinados alimentos e determinados sacrifícios que deverão ser feitos. Após uma prova em que ocorreram simultaneamente a maratona e meia maratona, eu conversei com um rapaz que tinha acabado de participar da meia e ele disse que estava muito satisfeito com o seu resultado já que ele não tinha treinado muito, pois tinha decidido participar em cima da hora. Como ele já havia participado de uma maratona antes, o massagista da assessoria perguntou porque dessa vez ele não tinha participado novamente maratona e ele respondeu que quando participou da maratona ele treinou muito, todos os dias e dessa vez ele estava sem tempo, além disso tinha feito uma dieta bastante rigorosa que a nutricionista tinha recomendado e para essa última prova ele não tinha feito nada disso, portanto achava que não conseguiria completar a prova.

Nick Crossley (2005) ao analisar as técnicas corporais afirma que essas devem ser entendidas como técnicas reflexivas, o conceito de práticas corporais reflexivas implica que "corpos" são mantidos e modificados por meio do esforço físico e competência corporal e esse conceito incentiva-nos a identificar os aspectos conscientes da atividade corporal, não subordinando esses aspectos ao significado simbólico dado por representações. Para o autor o corpo pode ser modificado por razões diferentes, pode-se modificar o corpo, por motivos de saúde, beleza, melhorar o desempenho no

esporte. Isso pode envolver mudanças significativa de uma técnica aparentemente singular. Fisiculturistas, levantadores de peso e as pessoas que querem apenas perder ou ganhar 2 kg podem usar os mesmo aparelhos na academia e fazer os mesmos exercícios. Entretanto o modo como cada um realizará seus exercícios vai ser diferente.

Marcel Maus foi o primeiro a falar em técnicas corporais. Mauss (1974) chegou ao conceito de técnicas corporais, depois de ter observado tanto que certas práticas (por exemplo, cuspir, caçar e comer com garfo e faca) são específicos para determinadas sociedades, e outros que variam consideravelmente em grande estilo em todas as sociedades e social grupos. Ele define como técnicas corporais as maneiras em que os homens de sociedade para sociedade sabem usar seus corpos e essas técnicas são passadas, ensinadas. Ele dá como exemplo a técnica da corrida e sua transformação. Seu professor de ginástica, um dos melhores da região, em 1860 ensinou-lhe a "correr com os punhos junto ao corpo" (Mauss, 1974), entretanto anos mais tarde, em 1890 ele assistiu os corredores profissionais correndo de outra maneira.

Hoje nas assessorias, o momento em que as técnicas corporais são ensinadas é durante os treinos. Antes de começar a treinar, o aluno passa por uma avaliação física, que consiste em perguntas sobre seu histórico médicos, verificação se existem restrições para os treinos e uma avaliação prática na qual seus batimentos cardíacos são monitorados durante um tempo de corrida para verificar a condição física atual do aluno. A partir desse resultado e baseado nos objetivos do aluno, os professores montam planilhas de treino semanais respeitando tais condições. Portanto, para um iniciante que nunca correu – como era o meu caso – os professores nas primeiras semanas previam treinos com distancias mais curtas (2 km ou 3 km) intercalando corrida e caminhada. Conforme as semanas iam passando eu ia ganhando mais resistência física, o tempo de caminhada diminuía enquanto o de corrida aumentava, assim como o total do percurso, até que eu aguentasse correr 1 km inteiro, depois 2 km e sucessivamente. Abaixo apresento alguns exemplos de planilhas:

**Minha primeira planilha na assessoria em Copacabana, o professor enviava dessa forma por email:**

*Segunda: OFF* (sem treino)

*Terça: 2 km de aquecimento em caminhada, 3x200m para 1 min cada com recuperação*

*em caminhada* (correr 200m em um minuto e descansar caminhando mais 200m, fazer isso 3 vezes)
*Quarta: 6 km de caminhada*
*Quinta: 2 km de aquecimento em caminhada Circuito de educativos com cones* (treino educativo)
*Sexta: OFF*
*Sábado: 4 km com 4 min de caminhada e 1 min de corrida na areia*
*Domingo: OFF*

**Planilha após um mês de treino na assessoria em Copacabana:**
*Segunda: OFF* (sem treino)
*Terça: 2 km de corrida aquecimento*
*10x200m para 45seg cada com recuperação passiva de 30seg.* (correr 200m em 45 segundos e descansar durante 30 segundos antes de voltar a correr os 200m, fazer isso 10 vezes)
*Quarta: 5 km com pace de 6min e 30seg/km (*correr 5km, sendo que cada Km deve ser percorrido em 60 minutos e 30segundos)
*Quinta: 2km de aquecimento*
*4km com 400m forte+400m leve (*correr 4km alternando 400m correndo muito rápido e 400m correndo mais devagar)
*Sexta:3km com pace de 7min* (correr 3km, sendo cada km percorrido em 7minutos)
*Sábado:4 km na areia*
*Domingo:OFF*

Existem treinos próprios para aumentar a sua resistência física, são os treinos longos, no qual o tempo que o aluno demora para percorrer é menos importante que o tamanho do percurso. Nesses treinos o objetivo é justamente aumentar a resistência do corredor e prepará-lo para corridas longas, como as maratonas. Um outro tipo de treino é responsável para a melhora do tempo nas provas, são os treinos de tiro, no qual o menor tempo deve ser alcançado num percurso menor (para os iniciantes pode ser 500m e para os mais experientes podem ser feitos tiros de 2 km). O objetivo nesses treinos é ganhar explosão muscular, para que o corredor consiga alcançar num percurso curto

seu melhor desempenho, tendo em vista as provas curtas de 5km. Existem também os treinos educativos, esses são feitos com menor frequência e possuem o objetivo de aprimorar a técnica da corrida. Nas assessorias que acompanhei são feitos geralmente na areia, com o auxílio de cones, argolas. Nesses treinos os professores separam os movimentos que compõem a corrida e demonstram aos seus alunos que fazem séries de repetição desses movimentos.

Geralmente esses treinos educativos são menosprezados pelos alunos, que veem a repetição desses movimentos como um "mico em plena a praia", uma perda de tempo enquanto poderiam estar "correndo de verdade". Mas existe um esforço dos professores para provar a importância desses treinos para o aprendizado da técnica, geralmente os treinos educativos são coletivos, os professores inserem na planilha de todos no mesmo dia e fazem vários avisos sobre o treino educativo, passam informe por e-mail incentivando a presença de todos. Podemos comparar os treinos educativos na corrida a uma aula teórica, já que os alunos não consideram que durante esses treinos eles estejam correndo "de verdade". Apesar de ser uma aula na qual os alunos aprendem os movimentos que compõem a corrida exercitando-os, repetindo na prática, eles não consideram uma aula prática de corrida. Assim como ocorre entre os alunos da escola de vela, na pesquisa de Rojo (2010) que desqualificam as aulas teóricas sobre vela, e encaram essas aulas como castigo; os alunos da corrida também desqualificam o "saber teórico" da prática da corrida e consideram que a forma se tornar um bom corredor e adquirir as características necessárias para tal é correndo, na prática.

**Fotos dos treinos educativos:**

**Treino educativo em Copacabana à noite**

Treino educativo em Copacana à noite.

**Treino educativo em Copacabana de manhã.**

**Treino educativo em Copacabana de manhã.**

CAIXA
4KM
CAPÍTULO III
SER E PARECER UM CORREDOR:
QUESTÕES DE CONSUMO

No capítulo anterior apresentei o argumento de Ortega (2003), no qual, hoje em dia, lidamos com bioidentidades dos sujeitos e os procedimentos de cuidados corporais são compreendidos como construção de indentidades sociais. Nesse capítulo vou procurar mostrar como o consumo de determinados bens também contribuem para a construção de uma imagem de corredor e ajuda a refletir um estilo de vida.

Douglas e Isherwood (2004) acreditam que os bens de consumo são comunicadores de categorias culturais e valores sociais. . Para os autores as escolhas de consumo refletem julgamentos morais e valorativos, carregam significados sociais de grande importância e são capazes de criar uma narrativa do self para os outros, criando aproximações com os grupos com os quais há afinidades. De forma semelhante, Campbell (2007) afirma que ao escolherem seus produtos, os indivíduos estão demonstrando suas identidades, seus valores.

Guimarães (2010) apresenta uma aproximação da idéia de consumo como uma narrativa do self à idéia de estilo de vida, proposta por Giddens. Segundo a autora existe um debate na teoria social contemporânea que tem apontado para uma crise das identidades tradicionais, as velhas identidades constituídas a partir da nacionalidade, gênero, religião, etnia estão em decínio. Para Guimarães, no mundo contemporâneo as novas identidades são construídas, passando pela agência do indivíduo em contraposição às identidades tradicionais, nas quais o indivíduo era passivo. O estilo de vida do indivíduo é construído reflexivamente por ele mesmo, "O estilo de vida reflete, portanto, as escolhas, mediadas pelo consumo, que expressam as identidades e se constituem como uma narrativa destas" (GUIMARÃES, 2010, p. 3).

Dessa forma podemos considerar o uso de equipamentos e vestuário pelos corredores como importante para a construção de um estilo de vida do corredor. Uma série de artigos é identificada à imagem do corredor, os tênis, o short, o relógio, bonés e uma série de outros equipamentos que podem identificar um corredor.

Segalen (2002) se refere ao consumo desses artigos como o uso de símbolos que são compartilhados entre os corredores. A roupa, por exemplo, não possui apenas uma função técnica de proteger o corpo durante o exercício, ela possui também uma função estética e de comunicação da posição de corredor. Segundo a autora quando vimos uma pessoa de short e tênis pela cidade, sabemos que provavelmente trata-se de um corredor, e nesse momento ela quer ser reconhecida como tal. Entretanto, devemos ter em mente que Segalen escreve no contexto parisiense, quando transferimos para o contexto

carioca isso não é realidade. As pessoas no Rio usam no seu dia a dia short e tênis, e não são necessariamente corredores e não querem transmitir essa ideia.

Entretanto, isso não significa que não existam outros artigos que sirvam para identificar esse grupo. As camisas de corridas que eles participaram, por exemplo, cumprem esse papel. Existem diversos motivos que levam as pessoas a correr, portante existem diversos objetivos a serem alcançados com a prática da corrida. Durante a pesquisa, percebi que um dos traços importante de distinção entre os alunos é o objetivo que cada um traça em relação à corrida. Existe um apelo forte por parte dos professores para que os alunos participem das provas de corrida, eles afirmam que as provas são motivadoras, ajudam os alunos a traçarem um objetivo e a persistirem nos treinos, além disso, são grandes festas que reúnem milhares de corredores e acabam se tornando um entretenimento para eles.

Existem provas de todos os tipos, hoje em dia é possível participar de uma prova de corrida por final de semana. Existem provas diurnas, noturnas, só para mulheres, provas para crianças etc.. E o número de inscritos nessas provas impressiona, na última etapa da Circuito do Rio Antigo, um circuito de três provas realizado no centro do Rio de Janeiro, foram seis mil inscritos, esgotando as inscrições disponíveis. Geralmente são distribuídos kits para os inscritos, com camisa da corrida, o número de identificação do atleta e o chip para cronometrar o tempo em que o corredor completou a distância da prova. É muito comum também vir nesses kits uma pequena toalha com a logo da prova, uma sacola tipo mochila onde vem os outros itens do kit que muitas vezes acaba sendo usada pelos atletas para colocar seus pertences no dia da prova e algumas provas distribuem outros brindes, como revistas, necessaires, bonés, garrafas d'água etc., dependendo do patrocinador da prova. Além disso, os kits incluem entrega de medalha na chegada, para os que completaram a prova.

No dia da prova, a organização do evento monta mesas de café da manhã para recepcionar os que cruzam a linha de chegada, oferecem massagistas e outras formas de entretenimento para seus participantes. Na área próxima a linha de chegada ficam diversas tendas de patrocinadores da prova e parceiros que oferecem brindes aos participantes, divulgando seus produtos e permitindo que os corredores os experimentem

**Espaço Asics com massagistas, café da manhã, na Maratona Internacional da Caixa.**

**Distribuição de brinde no Circuito Lótus, corrida só para mulheres**

Os professores sempre lembravam as provas que estavam por vir e influenciavam seus alunos a participar. Aos iniciantes, sugeriam as provas de 5 Km e 6Km e conforme iam aumentando a carga dos treinos e ganhando resistência, os alunos passavam a participar de provas mais longas, até chegarem às maratonas (42,195 m). Como a Equipe Copacabana faz treinos de triatlo, também incentivavam seus alunos a participarem de provas que envolviam outras modalidades além da corrida (natação e ciclismo). Os professores consideram essas corridas um bom termômetro para medir a evolução dos alunos nos treinos e segundo eles também serve para mantê-los motivados, sempre com um objetivo para a próxima prova.

Essas provas de corrida, hoje em dia, na sua maioria distribuem camisas da prova para os inscritos, para serem usadas no dia da competição. Na maioria das vezes são camisas de poliamida, que é considerado o melhor tecido para correr, pois não fica molhado com o suor e permite uma troca de calor do seu corpo com o ambiente externo. É comum, portanto, ver pela orla pessoas fazendo os seus treinos de corrida com as camisas das provas que participaram com o argumento de que essas são as camisas ideais para treinar devido a qualidade do tecido. Essas camisas passam a mensagem que aquela pessoa é uma corredora frequente, que participa de provas. Ao visualizarmos uma pessoa correndo no calçadão usando uma camisa de uma prova, imaginamos que aquele se trata de um corredor, que está possivelmente realizando seu treino e que é um corredor que participa de provas.

**Imagem retirada do site do Circuito Adidas**[9]

Essas camisas diferenciam os corredores. Podemos imaginar alguns tipos de

9 http://circuitodasestacoes.com.br/rio-de-janeiro/rj-inverno/#!inverno-kit/ - acessado em 26/05/2012

corredores: 1) Corredores de assessoria esportiva, 2) corredores que não correm com assessorias, e alguns subtipos 1a) corredores de assessoria que participam de provas de corrida, 1b) corredores de assessoria que não participam de provas de assessoria, 2a) corredores que não correm com assessoria e que participam de provas, 2b) corredores que não correm com assessorias e que não participam de provas. O uso de camisas de provas é capaz de distinguir a que grupo esse corredor pertence.

Abaixo uma foto de um casal que participou da última Maratona Internacional da Caixa Econômica no Rio de Janeiro:

Os dois estão usando uma camisa de uma outra prova, o 17o Revezamento Volta à Ilha, uma corrida de revezamento que acontece em Florianópolis e tem como objetivo percorrer os 140km de contorno da ilha, cada integrante da equipe que participa da corrida corre entre três e onze quilômetros. Apenas pela camisa que eles estão usando podemos saber que são corredores, que participam de provas e que provavelmente fazem parte de uma equipe de corrida, pois a prova da camisa que estão usando é um revezamento, o que pressupõe a participação de um grupo. São corredores que viajam para participar de provas de corrida, pois estavam participando da Maratona Internacional do Rio e já haviam participado de uma prova em Santa Catarina. Todas

essas informações puderam ser transmitidas apenas pelo uso de uma determinada camisa em um determinado contexto.

Um fato curioso chamou minha atenção no dia da última Maratona e Meia Maratona Internacional da Caixa no Rio de Janeiro (08/07/2012), eu estava no bairro onde era a chegada dos atletas e pude perceber uma grande movimentação de pessoas que tinham acabado de correr a Family Run[10] nos arredores do bairro ainda com suas camisas da prova, assim como muitas pessoas que tinham acabado a meia maratona. Estavam todos com suas camisas ainda molhadas (havia chovido muito nessa manhã), com suas medalhas expostas no peito, sentados nos bares, padarias e restaurantes do bairro com seus amigos e familiares comemorando. Mas havia também uma grande quantidade de pessoas que andava pelas ruas e frequentava esses lugares com camisas de outras provas, não estavam molhadas e nem ostentavam medalhas. Não posso afirmar com certeza que essas não tinham participado das provas daquele dia, mas não pareciam ter participado, aqueles que tinham de fato estavam sujos, suados, eufóricos demais pra não perceber que haviam corrido naquele dia. Já essas outras pessoas a quem me referi pareciam ter tirado suas camisas de provas antigas do armário para andar pelo bairro e transmitir a mensagem que também eram corredores e que já tinham participado de provas. Como se a camisa pudesse simbolizar que eles também faziam parte daquele grupo.

Da mesma forma as camisas das equipes de corrida também cumprem esse papel, mostram que se trata de um corredor, e principalmente um corredor que corre com assessoria esportiva. Algumas assessorias distribuem aos seus alunos uma camisa personalizada da equipe para ser usada durante os treinos e nas provas. Em algumas provas que acompanhei pude verificar que alguns corredores que participavam optaram por vestir a camisa da equipe ao invés da camisa da prova. Na foto abaixo podemos ver duas corredoras que participavam de uma maratona vestindo e até mesmo carregando a bandeira da equipe da qual faziam parte:

10 Corrida de 6km, do mesmo patrocinador da maratona e meia, e que acontece no mesmo dia das outras corridas, no mesmo local da chegada das outras provas.

Na cidade do Rio de Janeiro, onde as pessoas se vestem com mais descontração (partindo de uma formulação do senso comum) é comum ver pessoas com suas camisas de provas e equipe fora do ambiente de treino. Esses artigos funcionam como um símbolo de identificador externo, comunica aos outros que estão compartilhando aquele ambiente, por exemplo na orla da zona sul do Rio de Janeiro, comunica aos que estão caminhando pelo calçadão passeando ou exercitando-se, aos que estão andando de bicicleta etc., que aquele é um corredor de assessoria ou que participa de provas.

Além da camisa da prova ou a camisa da equipe, as medalhas distribuídas após completada a provas também funcionam como um símbolo que comunica que aquele corredor foi capaz de percorrer um determinado percurso. Entretanto, é um tipo de símbolo diferente, podemos considerá-lo como um marcador interno. Não possui exatamente a função de distinguir aquele corredor para as pessoas de fora, para outros grupos como faz a camisa, pois dificilmente esses corredores sairão com suas medalhas no peito, após o dia da corrida, geralmente elas ficam guardadas em casa. A medalha funciona mais como um símbolo de demarcação entre os próprios corredores da assessoria, para a família e amigos também.

A coleção de medalhes de cada atleta informa que tipo de atleta é, se percorre

grandes distância ou curtas, a frequência que participa de provas. Em um dos treinos em Copacabana, uma aluna apareceu na tenda a noite só para mostrar aos professores a medalha que ele tinha ganhado ao completar a maratona de Roma, ela disse que estava super orgulhosa da sua medalha e disse que teria destaque na hora de guardar entre as outras. Podemos considerar que essas medalhas representam o desempenho dos atletas, a superação do desafio ao qual se propôs ao se inscrever na prova. Outro dia estava na tenda após um treino conversando sobre as provas do Circuito Adidas que se aproximava, esse circuito é composto por quatro provas distribuídas pelas quatro estações do ano e cada medalha representa um quarto de uma mandala e representam a estação do ano correspondente. São provas de 5 km ou 10 km, e quem participar de todas as provas do ano consegue completar a mandala. A corrida de verão é a ultima do ano, e era exatamente essa que se aproximava, e uma das alunas comentava que não estava treinando com freqüência, mas que ela ia se esforçar nos próximos treinos para ver se conseguia completar a prova de 5 km para completar a sua mandala. Ela havia participado de todas as outras provas e não queria deixar de ganhar essa ultima medalha, *"além da cor da camisa ser a mais bonita"*.[11]

**Foto da mandala do Circuito Adidas completa.**

11 devido ao calendário de provas, não sabia se ia ser no mesmo dia de uma outra prova, a qual ela dava prioridade.

As medalhas são tão desejadas pelos corredores que quando esta falta no kit de uma prova é capaz de causar grande frustração entre os participantes da prova. Ouvindo relatos de pessoas que haviam participado de uma prova da *ECORUN* no Rio de Janeiro, no dia 24/06/2012, ouvi algumas pessoas indignadas porque não receberam suas medalhas ao cruzarem sua linha de chegada. Um rapaz comentava *"a corrida foi ótima, tava tudo superorganizado, água gelada, tudo bem até a linha de chegada. Quando cheguei lá não tinha mais medalha! Elas tinham acabado. Saí de lá de mão abanando, depois de ter corrido 10 quilômetros, sem a minha merecida medalha."* E ele ainda dizia que as pessoas que completavam a prova ficavam enfurecidas por não receberem suas medalhas, que seriam o símbolo do seu esforço e do seu feito. Como a medalha representa o esforço do atleta durante aquela prova, ela só vale para esse atleta que participou.

Antes de terminar de escrever este trabalho resolvi que participaria de uma prova de corrida e resolvi em cima da hora participar da última etapa do Circuito do Rio Antigo, mas não tinha inscrição, portanto decidi correr na "pipoca"[12]. Ao chegar à tenda da equipe Copacabana (havia pedido carinhosamente que tomassem conta de meus pertences durante a corrida) uma das alunas me ofereceu o número de seu marido que não poderia participar da corrida. Ela então me cedeu o número e o chip que controla o tempo. Após a corrida como eu tinha um número de inscrição peguei a medalha a qual tinha direito e ofereci a medalha para que ela levasse ao seu marido e ouvi que já que eu tinha corrido, quem merecia a medalha era eu. Portanto, aquela medalha não teria valor para os que não tinham participado da corrida.

As diferentes provas que o corredor pode participar pode representar o tipo de corredor que ele é, se é um corredor que prefere as distâncias curtas ou longas. Claro, que corredores que preferem provas longas também participam de provas curtas e o inverso também ocorre. Mas existem algumas provas que funcionam como um marco na vida do corredor, a maratona por exemplo. Os corredores que já participaram de uma maratona atingem status diferente dos outros corredores. Após um treino de sábado na equipe Leblon, eu conversava com uma aluna que tinha acabado de participar da sua primeira maratona e ela estava muito eufórica porque agora finalmente ela poderia dizer

12 Correr na "pipoca" significa correr sem ter pago a inscrição, o corredor não terá direito a camisa da prova, nem a medalha, não terá seu tempo cronometrado pela organização e não poderá usufruir da Infraestrutura de café da manhã e massagistas.. Mas poderá correr o trajeto junto com os outros corredores e os mais experientes afirmam que durante o trajeto a organização não nega água para ninguém.

que era uma maratonista.

A maratona é a corrida que mais causa fascínio entre os corredores. Hoje em dia, nem é a corrida com a maior distância, mas os seus 42km e 195m ainda fazem os olhos dos corredores brilharem. É uma prova que exige uma preparação intensa do participante, vários descrevem os sacrifícios que tiveram que passar para se prepararem para a prova, é uma prova olímpica e possui em sua história vários exemplos de superação dos limites dos seus participantes.

A história conta que a prova tem sua origem no ano 490 a.c, quando o grego Pheidíppides percorreu 40 quilômetros entre as cidades de Maratona e Atenas, ambas na Grécia, para levar a notícia da vitória grega sobre os persas. Diz a lenda que Pheidíppides ao concluir o duro percurso, o anunciou: "Νενικήκαμεν" (vencemos a batalha) e depois morreu. Foi só nos Jogos Olímpicos de 1896 que a modalidade obteve reconhecimento. Na época o percurso da maratona tinha 40 quilômetros, diferente da marca atual: 42,195km. Esse acréscimo de 2,195km aconteceu no ano de 1908, nos Jogos Olímpicos de Londres. A família real exigiu que a maratona passasse no jardim do Castelo Windsor, assim eles poderiam assistir à prova. A mudança do percurso, que já estava definido, ganhou alguns quilômetros extras e até hoje quando se disputa uma maratona, os participantes percorrem 42,195km.

A lenda da origem da prova, o sacrifício do herói que morre ao completá-la, certamente contribui para o prestígio desta prova. Essa prova definitivamente consiste num divisor de águas na vida do corredor, "agora sou um maratonista". Na equipe Leblon inclusive, foram distribuídos diplomas feitos pela própria assessoria para entregar àqueles que completaram a sua primeira maratona, como um certificado de que de agora em diante aquela pessoa era uma maratonista e merecia ser distinguida dos demais corredores. Existe um dia dedicado ao maratonista, o dia 7 de agosto, nesse dia, na rede social *Facebook,* na comunidade da Equipe Leblon foram compartilhadas diversas mensagens parabenizando os maratonistas e enaltecendo suas qualidades.

Diversos corredores que já participaram da maratona me relataram as suas experiências e como superaram os obstáculos e a felicidade de completá-la. Um estagiário da assessoria Copacabana que tinha participado da sua primeira maratona me falava da sua experiência, *"eu pensei em desistir várias vezes, principalmente quando estava passando na altura da minha casa, pensei: vou parar por aqui mesmo e já ir pra casa, mas resolvi continuar. Quando fui chegando e vi vocês na chegada me esperando,*

*fiquei emocionado, achei que ia chorar quando ultrapassasse a chegada, mas você chega tão cansado, exausto que não dá nem pra chorar, não dá pra pensar em mais nada, você só quer descansar".*

Assistir a chegada dos atletas de uma maratona pode ser muito emocionante, muitos cruzam a linha de chegada às lágrimas, procuram suas famílias na arquibancada e fazem agradecimentos emocionados. Outros abraçam seus companheiros que chegaram juntos, muitas vezes se conheceram durante a prova. Levantam os braços para o alto e agradecem, se atiram no chão, mas independente da reação emocional que possam ter na hora, um gesto se repete a cada um que cruza a linha, todos eles olham para o relógio e param seus cronômetros. Para muitos o objetivo ao participar de uma maratona é apenas concluir a percurso, mas para muitos outros existe uma meta de tempo a ser concluído. Mesmo entre aqueles que só queriam concluir a prova, existia uma estimativa de tempo do percurso e que provavelmente servirá de base para as suas próximas provas. Na última maratona que acompanhei, estava na linha de chegada assistindo os corredores cruzarem a linha e do meu lado estava uma menina à espera do namorado que estava participando da sua primeira maratona. Quando o rapaz chegou ela filmava toda a sua reação e os dois em lágrimas gravavam um depoimento para a câmera; ela perguntava como ele se sentia depois de completar sua primeira maratona e com o tempo bem abaixo do esperado, mas o rapaz não conseguia responder e apenas chorava e abraçava a namorada. O locutor da prova ficava ao microfone incentivando aos que se aproximavam da linha de chegada e parabenizando os que já tinham completado a prova. E ele ficava repetindo para os corredores comemorarem muito esse momento, para extravasar a emoção, pois esse era o resultado de muito tempo de treino, sacrifícios, mas que eles tinham conseguido alcançar seu objetivo, eram maratonistas. Deveriam comemorar seus feitos, gritando, pulando, já que naquele momento eles podiam fazer tudo. Aquele era momento deles. E insistia para os corredores cumprimentarem aqueles que cruzaram a linha de chegada com eles, com seus colegas maratonistas, já que ali não existia competição, a competição era com eles mesmos.

**Casal comemorando ao ver que se aproximava da linha de chegada na maratona internacional da caixa no Rio de Janeiro.**

**Mulher confirindo o relógio pouco antes da linha de chegada.**

**Casal parando seus relógios ao cruzarem a linha de chegada.**

No site de uma das assessorias encontrei um depoimento interessante de uma das alunas sobre a sua primeira maratona:

> *"Na manhã da maratona, dia 9 de novembro, nosso grupo se dirigiu ao local da largada em clima bastante festivo e contagiante, sendo saudado e cumprimentado por muitos, como sempre acontece quando nos identificam como brasileiros. Na hora da largada, me senti bastante tranquila, mas não pude evitar a emoção de estar participando de momento tão especial junto aos meus amigos. No início, procurei conter minha empolgação, administrando o fôlego para concluir a prova. Sem urso nas costas. A cada 10 km eu dedicava a etapa a um grupo de pessoas que considerava especial para mim,e que haviam, de alguma forma, contribuído para aquele momento: a turma da Jaqueira; meu marido e minhas filhas; e os demais familiares e amigos. Os últimos 12 km dediquei a mim mesma, pois acreditava que estes seriam os mais difíceis e sabia o*

*quanto havia me sacrificado para alcançá-los. Entretanto, devo dizer que me surpreendi, pois nestes últimos quilômetros senti uma energia que não sei dizer de onde vinha, que parecia vir dos deuses do Olimpo, pois me pareceram os mais leves. Sempre se diz que a partir dos 32 km parece que estamos levando um urso nas costas, mas comigo acontecia exatamente o contrário: sentia como se o urso estivesse me carregando. À medida em que me aproximava do estádio, minha emoção e alegria aumentavam. As pessoas me saudavam, gritando "Bravo!" e "Brasil!", ao reconhecerem minha nacionalidade pela camisa que usava, ao mesmo tempo em que eu retribuía, batendo palmas e levantando os braços, o que me dava ainda mais energia. Ao entrar no Estádio Panatinaikos, senti uma emoção indescritível. Eu parecia uma verdadeira heroína, ao ouvir o público me saudando. Minha energia duplicou e minha emoção explodiu em um choro de felicidade, ao cruzar a linha de chegada e ver meu marido e meus amigos gritando pelo meu nome. Sem exagero, devo dizer que minha primeira maratona foi bem menos difícil e bem mais gratificante do que imaginei. Agora estou batizada e pronta para novas conquistas. Que venham mais e melhores maratonas, pois agora sei que tudo é possível." (M.M, dezembro de 2008).*

Os corredores não fazem distinções das provas apenas pela distância, mas também pelo patrocinador da prova. Algumas provas, eles dizem que já viraram moda, e todo mundo que começa a correr quer participar e, portanto ficam muito cheias, quem tem a pretensão de melhorar o seu tempo na prova, não consegue porque não consegue imprimir um ritmo forte devido ao grande número de corredores. Já ouvi alguns corredores dizendo que muitas pessoas estão lá apenas pela camisa ou para tirar fotos e nem mesmo conseguem correr os 5 km. Geralmente, essas provas são curtas. Em um treino em Copacabana um professor comentava como tinha sido a última prova da Adidas (julho de 2010), ele disse que estava muito cheio, que ele viu muito gente andando, empurrando carrinho de bebê no meio da prova e que essas coisas

atrapalhavam. Ele afirmou que a largada demorou trinta minutos e que quando os primeiros colocados estavam cruzando a linha de chegada, nem todas as pessoas tinham conseguido largar, o que acabou sendo muito confuso sob seu ponto de vista. Um outro professor afirmou que algumas provas tem ficado tão cheias que os atletas de ponta não querem mais participar, é o caso da Meia Maratona Internacional do Rio de Janeiro. Segundo ele, a largada é muito lenta devido a quantidade grande de pessoas que largam num local muito estreito (subida da Avenida Niemeyer, partindo de São Conrado em direção a Zona Sul), portanto não conseguem imprimir o ritmo desejado.

A foto abaixo, retirada do site do Circuito Adida[13] mostra os corredores prontos para a largada na etapa de outono de 2012 no Rio de Janeiro. É possível ter uma noção da grande quantidade de pessoas esperando o início da prova, a maioria usa a camisa laranja da prova, mas alguns usam outras camisas.

Nessa outra foto, podemos ver os corredores fazendo o percurso da provas e várias pessoas assistindo. A quantidade de pessoas é grande e alguns seguem pelo gramado, podemos perceber também que algumas pessoas chegam a caminhar.

13 http://circuitodasestacoes.com.br/rio-de-janeiro/rj-inverno/#!rj-inverno-fotos/ - acessado em 27/05/2012

As provas podem, portanto fazer uma distinção entre os tipos de corredores, aqueles que participam das provas pela festa que essa proporciona, pela sociabilidade e não está preocupado com o tempo da prova, muitas vezes nem em concluir. E existem provas, nas quais a maioria dos corredores está preocupada com o seu desempenho e em melhorar o seu tempo. Há também as provas que mesmo apresentando um grande número de participantes e ter um caráter festivo também são provas que fazem parte dos objetivos daqueles que pensam em diminuir tempo. A São Silvestre, por exemplo, apesar de todo ano apresentar um grande número de inscritos e pessoas fantasiadas que estão mais preocupadas em chamar a atenção dos espectadores do que com seu tempo na prova todo ano atrai diversos atletas de elite e amadores que querem melhorar seu tempo. Talvez por ser no último dia do ano ou pelas dificuldades do percurso da prova, com subidas e descidas, essa prova foge um pouco do tipo de prova festiva.

Não só as provas podem fazer distinções entre os tipos de corredores, mas também os artigos esportivos que eles usam.Como já foi dito antes o número de praticantes da corrida de rua cresce ano após ano. São milhares de corredores treinando, tanto em assessorias como fora das assessorias, correndo provas de diversas distâncias, que se multiplicam por todo o país. Acompanhando o número crescente de praticantes, um mercado de produtos disponibilizados que prometem melhorar o desempenho,

conforto e preservar a saúde dos praticantes vem crescendo. São lançamentos de relógios que gravam seu ritmo durante o treino, tênis que moldam aos seus pés, roupas com tecidos cada vez mais leves, esses produtos são anunciados nos blogs destinados a corrida e nas revistas especializadas. Inclusive o número de revistas voltadas para os corredores aumentou nos últimos anos, quando comecei a correr, em maio de 2010, tinham duas publicações bastante conhecidas e hoje em dia são várias. São inúmeros os artigos esportivos que fazem parte da rotina de treinos, das provas dos corredores, muitos deles dedicam tempo procurando e experimentando artigos novos e muitos estão dispostos a gastar dinheiro a procura de bons artigos que possam trazer conforto e melhorar o desempenho durante a prática.

Quando uma pessoa pensa a começar a correr, o primeiro pensamento em relação ao investimento inicial necessário é direcionado principalmente ao tênis e a uma roupa adequada, esta deve ser leve e permitir o movimento livre do corpo. Uma pessoa correndo de calça de jeans causaria um estranhamento, essa não seria uma roupa ideal para a prática. A recomendação dos profissionais da área é correr com short de tecido leve, que não prenda a movimentação do corredor e que permita uma troca de calor com o ambiente, para que o corpo não superaqueça durante a prática. A camisa também deve ser de tecido leve, nas sessões de produtos recomendados nas revistas de corrida, os tecidos "tecnológicos" como são chamados os tecidos que permitem essa troca de calor e que não ficam molhados de suor durante a corrida são os preferidos dos editores e leitores. As camisas de treino das assessorias e as camisas distribuídas nos kits das provas são de tecido tecnológico, são de *poliamida,* como recomendado pelos profissionais.

Os tênis também possuem uma séria de especificações, devem ser adaptados para o seu tipo de pisada[14], os fabricantes de tênis recomendam que os corredores façam um teste para descobrir seu tipo de pisada antes de comprar um tênis, pois o tênis é capaz de "corrigir sua pisada" e prevenir problemas futuros nos pés, quadris, coluna decorrentes de uma pisada errada.

O ideal de tênis já variou durante as décadas, e varia conforme o objetivo e gosto da pessoa. Existem os tênis super leves, alguns consideram que esses tênis são capazes

14 Tipo de pisada é uma característica individual, cada um possui uma forma de pisar. Existem principalmente três tipos mais frequentes, a pisada pronada (assim que toca o chão o pé se apoia no seu lado interno), a pisada supinada (a ênfase do movimento é na parte mais externa do pé) e a pisada neutra (existe um equilíbrio entre supinação e pronação, é o tipo ideal)

de ajudar a diminuir o tempo do treino ou prova e existem as pessoas que preferem um tênis mais robusto. Existem os tênis com tecidos que permitem a transpiração do pé, tênis com o amortecedor alto e outros minimalistas que parecem uma meia mas garantem o amortecimento necessário para a saúde do corpo (como afirmam seus fabricantes). Existe uma corrente de corredores que prefere correr descalços, para esses os fabricantes lançaram uma meia que protege os pés de possíveis cortes e queimaduras, mas essas meias não possuem um sistema de amortecimento como os tênis.

Mas não só de roupa e tênis vive um corredor. Esses são evidentemente os artigos mais consumidos, mas outros aparecem na rotina dos corredores e podem ser considerados até mesmo mais importantes para um bom desempenho durante as provas. Logo atrás da roupa adequada e de um par de tênis, os treinadores chamam atenção de seus alunos para a importância de um relógio para cronometrar o tempo de seus treinos. Após a minha primeira semana da e equipe Copacabana eu ainda não tinha um relógio e fui chamada atenção pelo professor:

> *"Como assim você ainda não tem relógio? Tá correndo como? Um corredor que se preze tem que ter um relógio com cronômetro! Trate de comprar um logo!"*

Como acontece com as roupas e tênis, existe uma variedade enorme de tipos de relógio, desde os mais simples, que possuem apenas a função de cronômetro e apontar obviamente as horas até os relógios que possuem GPS (sistema de navegação de localização) e que enviam para o seu e-mail ou computador os dados do seu treino. Alguns relógios vêm acompanhados de frequencímetros, que monitoram os batimentos cardíacos do corredor.

Além da roupa adequada, do tênis e do relógio (itens considerados indispensáveis para a prática para a maioria dos treinadores) existem outros assessórios que encontramos facilmente com os praticantes da corrida durante seus treinos e provas. Bonés, viseiras, óculos escuros, aparelhos que reproduzem música (mp3, mp4 e afins) são artigos muito usados pelos corredores. A necessidade do uso de determinados assessórios varia conforme o tipo de treino ou prova e a temperatura ambiente onde será realizado. Num ambiente mais frio a roupa adequada será diferente de um ambiente de extremo calor.

Além dos artigos considerados básicos pelos corredores e principalmente pelos treinadores, existe uma gama variada de artigos esportivos que prometem melhorar o desempenho do corredor durante as provas e treinos. São meias compressão que prometem aliviar as dores nas panturrilhas para aqueles que percorrem grandes distâncias, bermudas que também apresentariam tal função, gel de carboidrato para repor rapidamente as energias durante treinos ou provas de longas distâncias, cinto com compatimentos para garrafas d'água etc.. A foto abaixo mostra corredores que participaram da última maratona internacional da Caixa no Rio de Janeiro usando meia de compressão. Nesse dia presenciei uma grande parte dos atletas usando esse tipo de meia, assim como cintos com compartimentos para água e outros assessórios.

Esses são alguns produtos disponíveis no mercado e que prometem ajudar no desempenho do atleta. É mais comum ver pessoas que tem como objetivo as provas mais longas, meia (21 km) e maratona (42,195 Km) usando esses equipamentos, com a justificativa que os riscos para saúde são maiores e, portanto, precisam se preocupar mais e usar mais equipamentos específicos para preservar seu corpo. Entretanto, não é incomum ver corredores de curta distância usarem esses equipamentos. Mais do que uma distinção em relação ao tipo de prova que participam ou dos objetivos que possuem com a corrida, esses equipamentos mostram outros tipos de distinções entre os

corredores, entre aqueles que podem pagar por esses artigos e os que não podem e entre aqueles que podem pagar, mas às vezes não querem, pois não acham necessário gastar dinheiro com esse tipo de equipamento. Já presenciei discussão sobre o preço de determinados produtos voltados para corredores, uma mulher reclamava do valor das roupas e dizia que não pagava mais caro numa roupa que ela sabia que poderia comprar mais barato em outro lugar ou em outra marca, mas quando se tratava de tênis ela preferia gastar mais dinheiro num tênis que ela tinha certeza que era bom, pois a qualidade do tênis influenciaria na sua saúde de forma mais incisiva.

Os assessórios usados pelos corredores não possuem apenas a função técnica para qual ele foi desenvolvido, os corredores ao fazerem suas escolhas por determinado assessório também levam em consideração o seu gosto pessoal. Existe um mercado de moda voltado para corredores de rua, as mulheres são o alvo principal das marcas de roupa, relógio e tênis que lançam produtos com diferentes cores, estampas, roupas com modelagens diferentes para fisgar o gosto das corredoras. Diversas matérias em revistas especializadas abordam a questão da moda na corrida, como as corredoras podem continuar bonitas, se preocupando com a vaidade mesmo na hora de correr. Já presenciei conversas na tenda entre mulheres comentando sobre um determinado modelo de short que tinha sido lançado ou tênis e o desejo de adquir tais produtos. Elas afirmavam que gostavam mais de uma determinada marca que além de apresentar produtos de boa qualidade, as roupas eram lindas. Outra marca que era reconhecida no mercado por possuir produtos de excelente qualidade, mas não eram bonitos e por isso não era a marca de sua preferência. Em outra ocasião presenciei um professor pedindo para um aluno que iria viajar para os EUA que trouxesse uma bermuda de compressão para ele, e ele pedia que não trouxesse cinza ou preta porque era muito comum, e ele tinha vista que uma determinada marca tinha produzido uma bermuda toda colorida. Existe uma vontade de dar um toque pessoal aos assessórios utilizados, de diferenciar o produto que está usando dos outros.

Diversas revistas publicam relatos sobre como a corrida de rua é um dos esportes mais democráticos que existe, porque não é preciso muito para iniciar a atividade, apenas um espaço para correr e um tênis. Entretanto, o que se tem visto ultimamente é que é preciso muito mais que isso. A começar pela necessidade de procurar um medico para fazer uma avaliação física para dizer se você está ou não apto a praticar exercícios, depois disso é preciso procurar uma assessoria de um profissional da educação física

para te orientar. é preciso também um tênis adequado, uma roupa de material adequado, um relógio que possa cronometrar seus treinos para assim avaliar sua evolução. Tudo isso demanda um investimento financeiro e pode custar caro, uma meia de compressão por exemplo, custa em torno de cem reais e um relógio com GPS e monitor cardíaco custa, dentre os mais baratos, algo em torno de quinhentos reais. As revistas especializadas, os profissionais da área (médicos, professores de educação física) recomendam o uso desses equipamentos aos corredores, segundo eles, é tudo uma questão de saúde. Uma reportagem do Globo News Saúde[15], afirma que qualquer atividade física deve ser considerada como um medicamento, portanto deve ser acompanhada de um profissional que será capaz de orientá-lo quanto a intensidade e frequencia do exercício, além de orientar na aquisição dos produtos (tenis, roupas, etc.) necessários para a prática segura da atividade.

O sócio da equipe Leblon, que é responsável pela avaliação dos novos alunos me disse que achava indispensável o uso do frequencímetro entre os corredores, esse aparelho no Brasil custa no mínimo 90 reais, o mais popular entre os corredores com que convivi custa em media 300 reais. Portanto, apesar de possuir uma "vocação" democrática, a demanda pelo uso desses equipamentos caros acaba distinguindo os corredores. As provas de corrida também acabam distinguindo os corredores. As inscrições das provas custam em torno de 80 reais. Existe um mercado de turismo crescente em torno das provas de corrida. Agencias de viagem apresentam pacotes de turismo para os interessados a participar de principalmente maratonas e meia maratonas ao redor do mundo.

Campbell (2007) aponta que ao escolherem seus produtos que consumimos, os indivíduos estão demonstrando suas identidades, seus valores. Para o autor o consumo moderno está mais relacionado aos sentimentos e emoções, traduzidos em desejos, do que com razão e calculismo, por isso algumas vezes as pessoas fazem sacrifícios para conseguir adquirir um produto que para ela pode ser caro mas que considera de extrema importância. Dessa forma o autor acredita que o consumo é capaz de revelar o "self" do indivíduo, sua identidade, que no mundo moderno é definida através das nossas escolhas, incluindo aí nossas escolhas de consumo.

No contexto dos corredores de rua, no qual estamos lidando com bioidentidades

15 http://g1.globo.com/globo-news/noticia/2012/06/confira-um-guia-de-corrida-para-amadores-e-iniciantes.html - Publicada no dia 06/06/2012 e acessada no mesmo dia.

(Ortega, 2003), podemos pensar que o consumo de material esportivos identifica os valores de saúde e performance ao qual ele deseja ser identificado. Mais do que evidenciar um status social ou econômico, evidencia um tipo de corredor, aquele que está disposto a pagar por produtos que prometem saúde e desempenho, um tipo de corredor que possui acesso a informação sobre o que os especialistas da área recomendam para a prática da corrida e sobre as novidades do mercado.

É claro que ainda existem aqueles que não querem fazer parte disso tudo, pessoas que não gostam de competir, por exemplo, que não gostam de cronometrar o tempo do seu treino, que gosta de correr pelo puro prazer de correr ou para encontrar seus amigos de corrida e não possuem objetivos de melhorar a sua marca pessoal ou completar uma maratona. Essa decisão não deixa de ser uma forma de distinguir esse corredor. Ele decidiu não consumir!

CONSIDERAÇÕES FINAIS
5KM EU CORREDORA

Domingo, no dia 05/08/2012, às 7h da manhã, o metrô do Rio de Janeiro está cheio de pessoas calçando tênis, short, a maioria usa a mesma camisa. Todos descem na mesma estação do metrô, na estação da carioca. Estão indo para uma corrida de rua. O que antes me causava espanto, "Como essas pessoas conseguem ter disposição para acordar cedo num domingo para correr?", hoje vejo com naturalidade. E pasmem, eu era uma delas! Estava indo para a minha segunda corrida de rua desde que havia começado a correr para a realização do campo.

Eu participei de muitos treinos, fui a muitos cafés da manhã nos finais de semana, fui a encontros marcados pelos alunos fora do ambiente de treino, fui até mesmo a muitas provas para acompanhar os alunos que iriam participar, mas durante os dois anos em que estive envolvida com a corrida só participei de uma prova.

Foi em setembro de 2010 e o professor da Equipe Copacabana me inscreveu no Circuito Lótus, um circuito de seis quilômetros só para mulheres, e me comunicou poucas semanas antes da prova. Ele afirmou que eu iria gostar de participar e que iria me manter motivada. Na época ainda estava insegura se conseguiria correr os seis quilômetros, pois nos treinos o máximo que tinha corrido eram cinco quilômetros, mas meu professor me assegurou que quem corria cinco corria seis. Mesmo assim estava preocupada em acabar passando vergonha diante da equipe, e mais uma vez meu professor me tranquilizou e afirmou que ninguém ali estava preocupado com a minha performance, estavam preocupados apenas com seus próprios tempos. Esse na verdade é o discurso da maioria dos corredores, a competição não é com os outros, é com si mesmo, o objetivo é superar seus tempos pessoais.

Mesmo insegura, fui participar da prova, como tinha ganhado a inscrição não poderia negar. Acordei cedo no domingo, enfrentei um sol forte, mas corri os seis quilômetros. O professor tinha razão, quem corre seis corre cinco. Fiquei feliz porque consegui terminar a prova bem, dentro do pace dos meus treinos.

Mas depois dessa prova, não havia participado de mais nenhuma, principalmente porque me faltava vontade (ou condição) de pagar o preço das inscrições de tais provas. Entretanto, tinha vontade de encerrar minha inserção nesse universo participando de uma prova. Para isso eu tinha um obstáculo à minha frente, a falta de treino me impediria de terminar qualquer prova, mesmo uma de cinco quilômetros.

Apesar do obstáculo à minha frente eu tinha dois incentivos para vencer a preguiça e treinar, o primeiro a vontade de participar de mais uma prova antes do fim da

escrita da dissertação.Segundo, desde que havia começado esse processo da escrita eu tinha engordado um pouco e estava fora do meu peso. Após minha vivência da prática, pude perceber que, de fato, eu havia emagrecido na época em que estava correndo com frequência. Portanto, pela primeira vez desde que comecei a correr eu tinha objetivos claros: perder peso e participar de uma prova. Após definidos os objetivos eu tinha que ir correr atrás de concretizá-los.

Nesse período não tinha mais tempo de participar dos treinos coletivos das assessorias, teria portanto que correr na pista perto da minha casa quando conseguisse encaixar os treinos nos meus horários vagos. Por isso, decidi que não voltaria a me matricular numa assessoria, já que a grande vantagem de estar em uma dessas é correr em grupo e eu não usufruiria dessa parte. Voltei, então, às minhas planilhas antigas para orientar meus treinos. Descobri que apesar de tanto tempo sem correr (estava há pelo menos quatro meses parada), não tinha perdido totalmente minha condição física. Ao voltar a correr não segui as minhas primeiras planilhas, nas quais alternava corrida e caminhada, fui testando para ver quais treinos conseguia fazer e percebi que estava com a mesma condição física após os dois primeiros meses de treino. Fiquei pensando no que Mauss (1974) afirmou sobre o aprendizado das técnicas corporais. Teria eu aprendido a correr, por isso não teria voltado a estaca zero após o período em que estive parada? Correr seria como andar de bicicleta, uma vez que aprendemos não esquecemos mais?

É claro que quanto mais fui treinando, meu condicionamento físico foi aumentando e eu ia chegando perto do meu objetivo principal, estar apta para correr uma prova de cinco quilômetros. Entretanto, tive alguns problemas de saúde e tive que parar de correr durante um tempo. Na volta, achei que não daria tempo de treinar o suficiente para correr os cinco quilômetros, mas continuei a realizá-los sempre que conseguia. Na última semana de julho de 2012 eu já conseguia correr quatro quilômetros seguidos, fiquei animada e procurei uma prova que pudesse participar e acabei encontrando uma prova no dia 05/08/2012, era a última etapa do Circuito do Rio Antigo, uma prova que dava duas opções de percurso para os correrdores, cinco ou dez quilômetros pelo centro do Rio, passando pelo centro histórico da cidade.

Minha animação para participar da prova foi logo cortada ao verificar que as inscrições já haviam se esgotado. A prova já tinha atingido os seis mil inscritos pré-estabelecidos pela organização. Depois fui saber que esta prova é procurada pelos

corredores, primeiro pelo atrativo de correr em um cenário diferente da orla e do aterro do Flamengo, onde muitas provas são realizadas. Seria um local onde as pessoas passam todos os dias, mas não reparam muito porque estão na correria do trabalho, da faculdade e esta prova seria a oportunidade de aproveitar esses cenários e olhá-los de uma outra forma.

Muitas provas de corrida são vendidas com esse aspecto da paisagem que os corredores podem desfrutar durante o caminho. A Maratona e a Meia do Rio são consideradas pelas revistas de corrida e de turismo como belas provas, pois durante todo o seu percurso o corredor pode ir admirando o mar e as montanhas que compõem a paisagem do Rio de Janeiro, o mesmo ocorre com as provas que acontecem em Búzios por exemplo. Apesar desse apelo, o que pude perceber através de conversas com os corredores e da minha própria experiência é que a maioria não corre olhando as paisagens. Estão, na realidade concentrados na prova, em manter o ritmo para alcançar o seu objetivo de tempo para aquela prova. Depois de uma Maratona do Rio de Janeiro, estava conversando com um dos professores que tinha participado dessa maratona e comparava com uma outra que ele tinha participado antes e ele afirmava que tinha achado o percurso do Rio melhor. Brinquei que era por causa da vista maravilhosa, ele na hora concordou e depois pensou um pouco e respondeu que na verdade nem tinha reparado muito na paisagem, porque estava muito concentrado na prova, mas que só de saber que o mar estava ao lado já era bom.

Voltando à minha tentativa de participar do Circuito do Rio Antigo, quando percebi que não tinha mais inscrição entrei em contato com os professores da Equipe Copacabana, que foram os que tive maior aproximação, numa tentativa de conseguir alguma inscrição com eles. Mas como eles não tinham nenhuma sugeriram que eu corresse na pipoca, ou seja sem inscrição mesmo. Como essa era a minha única opção e eu queria muito participar, acabei topando. Confesso que até preferi essa opção, pois não teria que pagar o valor da inscrição que custava cem reais o kit com a camisa, boné, mochila, número e chip.

Na semana anterior a prova procurei adquirir alguns itens “obrigatórios” de um corredor, fui atrás de um relógio com cronômetro e um aparelho que tocasse música, que não fosse meu celular. Durante meus treinos, eu utilizava o meu aparelho de celular para cronometrar o tempo e para escutar música e tornar o treino menos tedioso, mas era obrigada a segurar o aparelho nas mãos durante o treino e não pretendia fazer isso

durante a prova porque era desconfortável e não me sentia à vontade em correr pelas ruas do centro, num domingo de manhã ostentando meu aparelho celular, por mais que soubesse que haveria milhares de pessoas correndo comigo e que existiria alguma segurança. Entretanto, queria ir equipada como uma "verdadeira corredora". Quando me peguei tendo esses pensamentos fiquei pensando no que seria uma verdadeira corredora, seria aquela que possui todos os equipamentos necessários para correr ou seria aquela que está apenas interessada na prática? Lembrei de um episódio durante uma Maratona Internacional da Caixa no Rio de Janeiro, eu estava na linha de chegada observando os atletas ao cruzarem quando um homem vestido de índio, com pinturas indígenas pelo corpo, com um cocar na cabeça e o que mais me chamou atenção foi o fato dele estar descalço. Este homem não representava um "verdadeiro corredor" sob o ponto de vista dos assessórios que se espera que um corredor possua. Mas ele havia corrido uma maratona, uma das provas mais importantes para os corredores. Não há dúvidas portanto, que se tratava de um corredor, um maratonista e que havia completado o percurso descalço, sem a ajuda dos tênis cheios de tecnologia. Para muitos que estavam presentes e testemunharam a "raça" desse corredor, como afirmou um rapaz que assistia a cena ao meu lado, ironicamente aquele era o verdadeiro corredor! Embora, outros o tenham criticado, pois não seria prudente brincar com sua saúde daquele jeito. Quem seria o verdadeiro corredor, o que teve "raça" e completou a prova sem o auxílio de equipamentos e assessórios, apenas com sua força física ou o outro que completou os 42km e 195m utilizando seus assessórios e procurando preservar a sua saúde?

Eu não pretendia seguir o exemplo do homem vestido de índio, temia que a falta dos equipamentos corretos pudessem me prejudicar durante a prova. Tratei logo de separar uma roupa que sabia que seria confortável e que em caso de calor não fosse me atrapalhar muito. Como não teria o chip para cronometrar meu tempo e não pretendia usar o celular para isso, resolvi comprar um relógio com cronômetro para monitorar meu tempo e meu ritmo durante a prova.

Antes do grande dia da prova, resolvi testar correr os cinco quilômetros para ver se eu conseguiria completá-los e para a minha surpresa consegui completar bem, sem sentir vontade de desistir no meio. Fui para a prova com o objetivo de terminá-la com o tempo parecido com o que eu tinha feito nesse treino, trinte e cinco minutos.

A prova era num domingo de manhã, a largada começava às 8h e os professores da Equipe Copacabana tinham pedido para que eu chegasse um pouco antes para deixar

meus pertences com eles, como não tinha inscrição eu não poderia guardar minha bolsa no guarda-volume, eles então guardariam pra mim.

Correr uma corrida de rua num final de semana significa, algumas vezes, algum sacrifício por parte do corredor. É claro que a palavra sacrifício pode ter significados diferentes para diferentes pessoas, para mim por exemplo, acordar às 6h30 num domingo é um sacrifício enorme, enquanto para um dos professor da Equipe Copacabana já faz parte de sua rotina e ele nem consegue acordar muito mais tarde que isso. Mas, muitos corredores falam da dificuldade de acordar cedo no domingo, de ter que abrir mão de algum compromisso social no sábado para não prejudicar o sono antes da prova, abrir mão de estar com a família muitas vezes para treinar para a prova, abrir mão do horário do almoço para treinar. É muito comum ouvir nos relatos pós provas o quanto esses corredores estavam satisfeitos com o seu resultado e mencionando que os sacrifícios que fizeram foram recompensados. Para muitos, a sensação de ter cumprido seu objetivo, de ter superado seu limite vale o sacrifício. Eu também tive que fazer alguns sacrifícios, tive que abrir mão de um compromisso social na véspera para acordar cedo e estar em condições de correr.

No dia da prova acordei às 6h30, já tinha separado minha roupa e tudo que iria levar na véspera como recomendam os treinadores, tomei um café reforçado para ter energia para correr os 5km e fui para o metrô em direção a prova. Eu não sabia exatamente onde era a localização da prova, mas nem precisei me preocupar muito com isso, o metrô estava cheio de pessoas com a camisa da prova indo para o local da largada. Eram muitas pessoas, a lotação do metrô parecia de um dia da semana durante o dia. Foi fácil achar o caminho para a largada, era só seguir o fluxo de pessoas. Eram homens e mulheres de várias idades, tinha idosos e crianças também. Depois fui descobrir que a prova de 5km também poderia ser feita em caminhada. No caminho, no metrô observei grupos de amigos indo juntos para a prova e comentando suas expectativas quanto a temperatura do dia, que estava ótima para correr, comentavam sobre o percurso da prova e sobre a oportunidade de ver o centro do Rio sob novo ângulo. Muitos desciam do metrô e ficavam aguardando outros amigos. Vi casais com a camisa da prova, famílias com seus filhos, até mesmo um casal que levava seu filho que tinha por volta de 10 anos e um patinete.

Chegando ao local da prova não foi difícil achar a tenda da Equipe Copacabana, todas as tendas das assessorias estavam localizadas próximas a linha de largada. Assim

que cheguei vi um grupo de corredores alongando seguindo as instruções de um professor. Muitas pessoas pararam pra ver e acompanhar o alongamento.

Ao chegar na tenda da equipe Copacabana, um dos professores veio me dizer que tinha conseguido uma inscrição para mim, o marido de uma das alunas que iria correr não poderia mais participar da prova e ela levou seu número de inscrição e o chip caso alguém quisesse correr com sua inscrição. Eu aceitei e perguntei quanto ela tinha pagado pela inscrição para poder pagá-la; ela afirmou que eu não precisaria pagar nada pois ela estava apenas me dando o número da inscrição, todos os outros itens do kit tinham ficado com seu marido: a mochila, a camisa e a viseira. Portanto, o preço das inscrições dessa provas na verdade são referentes apenas à camisa e os outros possíveis brindes. Quando um corredor paga pela inscrição, seu interesse maior está no kit e não necessariamente na organização da prova.

Colocado o chip no meu tênis e o número na minha camisa, fomos todos para a linha de largada. Tinham mais sete pessoas da assessoria participando, todos nós posamos para foto e nos encaminhamos para a largada. Uma das alunas seria acompanhada pelo professor, ele seria o responsável por manter o ritmo da sua prova para que ela completasse os 5Km em menos de trinta minutos, esse era seu objetivo. Como tinha muitos inscritos, o professor nos orientou a ficar no final da largada, onde era mais vazio. Eu avisei ao treinador da Equipe Copacabana que não estava treinando muito e não sabia como me sairia na prova, ele disse que não tinha problema pois nessa prova também tinha inscrição para caminhada e não teria problema se eu quisesse caminhar durante o percurso, mas eu estava disposta a correr durante todo o caminho e tentar acompanhar o ritmo da aluna e do professor.

Dada a largada, todos os alunos da Equipe estavam juntos, eu não os conhecia, eram alunos novos, mas nesse momento de espera até cruzar a linha íamos conversando e trocando expectativas e impressões sobre a prova. Eram muitas pessoas na nossa frente e demoramos em torno de dez minutos desde o disparo da largada e o momento que de fato cruzamos a linha. Nesse momento de caminhada para cruzar a largada vi muitas pessoas tirando fotos com seus amigos, parecia um momento de descontração para muitos, mas para mim era de grande ansiedade e expectativa.

Quando finalmente cruzamos a linha, repeti o gesto da maioria dos corredores, disparei o meu relógio. Afinal, esse é o intrumento para medir nosso desempenho e evolução. Nesse momento, cada corredor inicia sua competição contra si mesmo, como

gostam de falar. É a superação do seu limite, um desafio pessoal. Eu também tinha o meu, pretendia correr os 5Km da prova sem precisar caminhar e completá-la em menos de trinta e cinco minutos.

Logo no início da prova perdi de vista os corredores da equipe, alguns ficaram para trás e outros dispararam na minha frente. Não consegui acompanhar o ritmo da aluna que contava com a assessoria do professor. Tinha muitas pessoas na nossa frente, muitas caminhando ou correndo em um ritmo mais lento, tínhamos que nos desviar dessas pessoas e achar caminho para imprimir nosso ritmo na prova. Eu entendi o que as pessoas falavam sobre as provas muito cheias, como Adidas por exemplo, quando a quantidade de corredores te impedia de correr no seu ritmo de prova. De fato, era complicado desviar das pessoas, tive que subir em calçada, correr em zigue-zague, o que significava percorrer um caminho maior e gastar mais energia nesses desvios. Mas a maioria das pessoas estava lá em clima de festa e não vi ninguém irritado ou reclamando por causa desse situação.

Consegui vencer a primeira barreira de corredores e alcançar aqueles que corriam no meu ritmo. Encontrei uma senhora que parecia correr na mesma velocidade que eu, resolvi que ela seria minha *pacer* e que seguiria no ritmo dela. Logo no início da prova o aparelho que eu usava para escutar música parou de funcionar e eu tive que percorrer os cinco quilômetros sem ouvir música. Na hora fiquei preocupada, achando que que isso poderia tornar a prova entediante. Mas conteceu o contrário, me diverti muito nessa prova e o fato de não estar ouvindo música me permetiu estar atenta ao meu redor.

O clima no dia estava ótimo. O calor no centro era um fator de preocupação para mim, mas nesse dia o sol apareceu sobre nuvens e a brisa estava fresca, o clima perfeito para correr, como exclamavam os corredores pelo caminho. Passei por ruas pelo centro da cidade que nunca tinha parado para admirar. Ao contrário do que ouvi, que durante a corrida não conseguimos prestar a atenção em volta porque estamos muito concentrados, eu estava ligada em tudo que acontecia em minha volta.

Talvez essa seja uma característica de provas curtas, muitas pessoas seguiam conversando, tirando fotos com amigos e da paisagem e vi muitas brincadeiras entre corredores. Tinham três homens correndo juntos quando um deles começou a gritar para outro em tom de brincadeira *"Ei, seu tênis está desamarrado!",* mas o dono do suposto tênis desamarrado não ligou e seguiu, mas o primeiro insistiu *"Ei, seu tênis está*

*desamarrado"* e seguiu gritando isso. Outros corredores que estavam em volta e ouviram a brincadeira também começaram a gritar, logo todos que passavam por eles gritavam *"Ei, seu tênis está desamarrado",* e todos riam muito. Era realmente um clima de descontração, durante todo o percurso ouvia comentários engraçados, pessoas brincando umas com as outras gritando para todos *"tem alguém cansado aí?"* e os outros respondiam *"Não!"*. As pessoas da organização da prova que distribuiam água também incentivavam os corredores dizendo que faltava pouco para chegarmos ao final.

Desse jeito nem senti o percurso da prova passar, logo abandonei minha pacer e segui em um ritmo mais forte. Mas no meio do caminho me deparei com uma ladeira que não estava esperando. Ouvi muitas pessoas comentando *"Ai agora vem a ladeira",* mais uma vez apareceram corredores incentivando em tom de bricadeira*, "Que ladeira? Isso aí é mole, vamos galera!"*. E no início da ladeira apareceu uma sirene, era o primeiro lugar que participava da prova de dez quilômetros sendo escoltado por motos enquanto nos ultrapassava. A prova de dez quilômetros era composta por um percurso de cinco quilômetros alternativos e os cinco quilômetros finais eram os mesmos que os nossos cinco quilômetros. Quando o primeiro lugar apareceu os corredores fizeram uma festa, todos tiveram que diminuir o ritmo para a passagem das motos – o que amenizou a dificuldade da ladeira – e começaram a bater palma.

Não demorou muito e eu já estava chegando no quilômetro quatro. Estava muito animada pois não tinha sentido necessidade de andar e tampouco de beber água. Antes da prova, o professor falou que se bebéssemos um copo d'água antes nem precisava beber água no caminho, pois o trajeto era curto e isso iria nos atrasar. Quando avistei a linha de chegada percebi que era uma descida, olhei para o meu relógio e vi que estava dentro do ritmo esperado, nesse momento decidi aproveitar a descida e aumentar minha velocidade. Um pouco atrás de mim vinha a primeira mulher da prova de dez quilômetros, decidi que iria cruzar a linha de chegada com ela. Ela vinha em ritmo forte e quase na chegada me ultrapassou, tentei correr mais rápido mas cheguei poucos minutos depois dela. Ao cruzar a linha de chegada, repeti o gesto que já tinha observado na maratona, parei o cronômetro do meu relógio. Tinha completado a prova em trinta e tês minutos e vinte e quatro segundos, quase dois minutos abaixo do tempo que eu tinha estimado. Estava contente, cansada devido ao esforço final para alcançar a primeira colocada, mas contente por ter alcançado meu objetivo. Fui caminhando, como todos, bem devagar até a entrega das medalhas, enfilherada esperando a minha vez de receber

o prêmio após o esforço de correr cinco quilômetros. No momento, o prêmio que me parecia mais interessante era a banana e a água que entregavam aos que já tinham recebido a medalha. Depois de pegar meus "prêmios" fui para a tenda da assessoria, todos os corredores ostentavam as suas medalhas, logo após pegá-la os corredores a penduravam no pescoço, não vi um que não tivesse feito isso. *"Olha que bonita a medalha!"* exclamava uma das alunas para outro aluno da assessoria. Quase todos que tinham se inscrito para a prova de cinco quilômetros já tinham voltado e todos comentavam sobre a prova: *"E aí? Como foi?"*, *"Qual foi o seu tempo?"* eram as perguntas que se repetiam a cada um que chegava na tenda. Todos comentavam como tinha sido sua prova, como tinha sido o ritmo da prova, *"e a ladeira?",* todo o percurso era relembrado e contado aos mínimos detalhes para cada um que chegava. Por mais que o discurso de todos seja a vitória pessoal, a superação do seu limite, a primeira coisa que querem saber dos outros assim que acaba a corrida é o seu tempo. Saber em que pace cada um percorreu e comparar sua performance com a dos outros. Não vi nesse dia ninguém se gabando dos seus tempos, mas vi pessoas reclamando dos seus prórpios tempos, lamentando que poderiam ter corrido melhor.

Após algum tempo na tenda conversando com todos, depois de me alongar com a ajuda de um dos professores me despedi de todos com a promessa de que iria voltar a correr com a assessoria e todos me incentivaram e disseram que me aguardavam nas próximas provas. Segui para o metrô novamente cercada por diversos corredores, agora a maioria ostentava suas medalhas no peito. Um deles se aproximou de mim e pediu para que eu tirasse uma foto sua com a medalha, prontamente atendi ao seu pedido. Em seguida ele puxou conversa comigo, perguntou quantos quilômetros eu tinha corrido e exclamou *"É bom né? Eu gosto desse clima que fica.",* eu concordei e ele seguiu *"Eu gosto porque não é uma competição com o outro, é uma competição com você mesmo.".* Aproveitei para perguntar se ele já tinha participado de muitas provas e ele me respondeu que já era sua vigésima medalha. Logo chegamos nos nossos destinos e nos separamos.

Essa experiência já no final da minha escrita foi importante para revisitar as questões trabalhadas nos capítulos anteriores. Apesar de já ter participado de uma prova antes, esta aconteceu na primeira etapa da pesquisa, quando ainda não tinha as questões bem formuladas, por isso mesmo minha observação foi mais dispersa. Já nesta última experiência já tinha escrito boa parte do trabalho e pude além de observar, vivênciar as

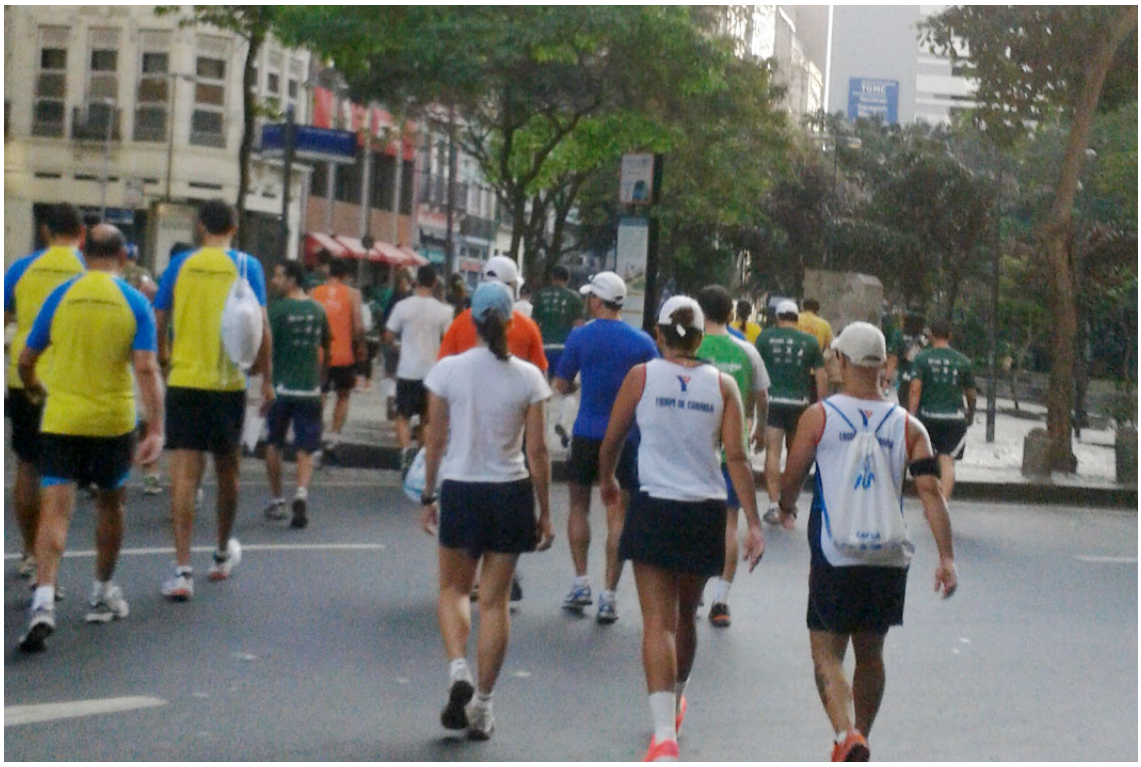
questões que tinha acabado de trabalhar desde a questão da corporalidade nos treinos, a questão da sociabilidade envolvida nas provas e o consumo.

O espaço da assessoria esportiva além de oferecer um apoio técnico para a prática da corrida – a aluna que corre com o professor – e um apoio estrutural durante os eventos – guardam os pertences dos alunos enquanto eles correm, oferecem água, lanche, massagem e alongamento -, aparece também como um espaço de sociabilidade entre os alunos e professores, onde eles dividem suas experiências e estabelecem laços fortes de identificação com o grupo.

Essas provas de corrida aparecem como grandes eventos para encontrar amigos e se divertir e fazem parte da construção de uma identidade do corredor, uma identidade, como vimos, baseada em noções de saúde e construção de um corpo saudável a partir de hábitos saudáveis. Participar dessas provas é uma forma de reafirmar a adesão à essas práticas de saúde e as camisas das provas e medalhas expostas orgulhosamente em seus peitos durante a volta para casa ajudam a comunicar aos outros esse estilo de vida.

## Fotos do Circuito do Rio Antigo.

**Corredores saindo do metrô e indo em direção ao local da prova:**



**Pai levando o patinete do filho, enquanto caminham para o local da foto:**

**Detalhe da medalha:**

**Corredores saindo do local da prova com as medalhas no peito:**

**Referências bibliográficas.**


APPADURAI, Arjun. Introdução: mercadorias e a política de valor. In: *A vida social das coisas*: as mercadorias sob uma perspectiva cultural. Niterói: EdUFF, 2008.

BARTH, Frederick. Metodologias comparativas nas análises dos dados antropológicos. In: *O guru, o iniciador e outras variações antropológicas*. Rio de Janeiro: Contra Capa Livraria, 2000.

BATISTELLA, Carlos. Abordagens contemporâneas do conceito de saúde. In: Fonseca,Angélica Ferreira; Corbo, Ana Maria D'Andrea (Org.). *O território e o processo saúde-doença*. Rio de Janeiro: EPSJV/FIOCRUZ, 2007.

BOURDIEU, Pierre. *A distinção: crítica social do julgamento.* São Paulo: Edusp; Porto Alegre, RS: Zouk, 2007

CAMPBELL, Colin. Eu compro, logo sei que existo: as bases metafísicas do consumo moderno. In: Barbosa, Livia; Campbell, Colin (org).*Cultura, Consumo e Identidade.* Rio de Janeiro:Ed. FGV, 2007.

CASTRO, Celso. "Homo solitarius. Notas sobre a Gênese da solidão moderna. *Interseções* IV. Ago/2000.

CROSSLEY, Nick. Mapping reflexive body techniques: on body modification and maintenance. *Body & Society*. 2005

CUCHE, Denys. Cultura e identidade. In: *A noção de cultura nas Ciências Sociais*. Bauru:Edusc,1999.

DOUGLAS, Mary; ISHERWOOD, Baron. *O Mundo dos Bens: para uma antropologia do consumo*. Rio de Janeiro: UFRJ, 2004.

FAVRET-SAADA, Jeanne. "Ser afetado". *Cadernos de campo.* São Paulo: USP, n.13, p. 155-151, 2005.

GARCIA-CANCLINI, Néstor. "O Consumo Serve Para Pensar" in *Consumidores e Cidadãos - conflitos multiculturais da globalização*. Rio de Janeiro: Ed UFRJ, 1997, 3ª. ed.

GUIMARÃES, Maria Eduarda Araújo. As novas configurações das identidades: estilo de vida e consumo**.** Encontro de estudos multidisciplinares em cultura, VI, 2010, Salvador. Facom - UFBa

LUZ, Madel T. As novas formas da saúde: práticas, representações e valores culturais na sociedade contemporânea. *Novos Saberes e Práticas em Saúde Coletiva.*

Editora Hucitec, 2003.

MALYSSE, Stéphane. Em busca dos (H)alteres-egos: Olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: Goldenberg, Miriam (Org.). *Nu&Vestido*: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Editora Record, 2002.

MAUSS, Marcel. As técnicas corporais. *Sociologia e Antropologia*. São Paulo, 1974

ORTEGA, Francisco. Práticas de ascese corporal e constituição de bioidentidades. *Cadernos de Saúde Coletiva*. Rio de janeiro, 11 (1): 59 - 77, 2003

REISCHER, Erica e KOO, Kathryn S. The body beautiful: simbolism and angency in the social worl. *Annual review os anthropology*. 2004

REZENDE, Cláudia Barcellos. "Amigos como irmãos" e "pais amigos": a interseção de categorias e valores em um discurso carioca. *Interseções*, ano 3, n.2, p.199-212. Rio de Janeiro, 2001.

_____. *Os significados da amizade: duas visões de pessoa e sociedade* . Rio de Janeiro : Editora FGV, 2002.

ROJO, Luiz Fernando. O campo no mar: fazendo observação participante na vela. Trabalho apresentado na 27ª Reunião da Associação Brasileira de Antropologia (ABA). Belém, 2010.

SEGALEN, Martine. *Ritos e Rituais contemporâneos*. Rio de Janeiro: FGV, 2002.

SIMMEL, G. Sociabilidade: um exemplo de sociologia pura ou formal. In: Moraes Filho, Evaristo (org.).*Sociologia*. São Paulo: Ática, 1983.

WACQUANT, Loïc. *Corpo e Alma: Notas Etnográficas de um Aprendiz de Boxe*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.