

PERFIL DE SAÚDE E HÁBITOS DE TREINAMENTO DE MARATONISTAS DE 42K, TEMUCO CHILE

HEALTH PROFILE AND TRAINING HABITS OF 42K MARATHONERS, TEMUCO CHILE

PERFIL DE SALUD Y HÁBITOS DE ENTRENAMIENTO DE MARATONISTAS 42K, TEMUCO CHILE

Chahin-Inostroza Natalia¹ 

(Fisioterapeuta)

Bracho-Milic Fanny¹ 

(Fisioterapeuta)

Navarrete-Hidalgo Claudia¹ 

(Fisioterapeuta)

Orellana-Cáceres Juan-José^{2,3} 

(Professor de Matemática)

Seron Pamela^{3,4} 

(Fisioterapeuta)

1. Universidad Mayor, Facultad de Medicina e Ciências da Saúde, Temuco, Chile.

2. Universidad de La Frontera. Facultad de Medicina. Departamento de Salud Pública. Temuco, Chile.

3. Universidad de La Frontera, Facultad de Medicina. Centro de Excelencia CIGES, Temuco, Chile.

4. Universidad de La Frontera. Facultad de Medicina. Departamento de Ciencias de la Rehabilitación, Temuco, Chile.

Correspondência:

Chahin-Inostroza Natalia
Universidad Mayor, Facultad de Medicina e Ciências da Saúde.
Av. Alemania 281, Temuco, Chile.
4801043.
natalia.chahin@umayor.cl

RESUMO

Introdução: a participação de corredores em maratonas aumenta a cada ano, tornando-os uma população atrativa para investigação. No Chile, ainda não são conhecidas as características dos maratonistas em corridas descentralizadas e emergentes, como a Maratona Internacional Temuco Araucanía (MITA). **Objetivo:** descrever o perfil de saúde, características sociodemográficas e hábitos de treinamento dos corredores de 42K inscritos no MITA durante os anos de 2017, 2018 e 2019. **Métodos:** Amostra não probabilística de conveniência composta por pessoas maiores de 18 anos, que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Os dados foram obtidos por meio de um questionário elaborado pelos autores e foram analisados com o programa estatístico Stata 16.0 para descrever o grupo com base nas variáveis de perfil de saúde, características sociodemográficas e hábitos de treinamento. **Resultados:** foram incluídos 135 maratonistas adultos (n=42-2017, n=45-2018, n=48-2019). A média de idade foi de 39,5±9,1 anos e 86,6% eram homens. Comorbidades autorreferidas 15%, 96,7% não fumantes, 80% eutróficos, 65% com alta escolaridade e 87% trabalhadores. Em relação aos hábitos de treino, destaca-se que a frequência foi de 4,9±1 dias por semana, com duração média de 89±1 minutos por sessão. Por fim, 71,9% da amostra relatou fazer treinamento de alta intensidade. **Conclusões:** os corredores do MITA 42K são indivíduos geralmente saudáveis, não fumantes e sem comorbidades; em sua maioria homens, eutróficos, de meia idade, com alto nível educacional e trabalhadores. Apresentam uma elevada frequência de treino semanal, com duração média de 90 minutos por sessão, sendo este realizado em alta intensidade por quase 2/3 da amostra. O conhecimento do perfil de saúde e hábitos de treino dos corredores é um primeiro passo para gerar com responsabilidade orientações que contribuam para o fortalecimento da prática segura deste esporte. **Nível de Evidência IV; Estudo Descritivo e Transversal.**

Descritores: Corrida de Maratona; Maratonistas; Fatores Sociodemográficos; Esportes; Saúde Internacional.

ABSTRACT

Context: participation of runners in marathons increases each year, making them an attractive population to investigate. In Chile, the characteristics of marathoners in decentralized and emerging races, such as the Temuco Araucanía International Marathon (MITA), are not yet known. **Objective:** to describe health profile, sociodemographic characteristics, and training habits of the 42K runners enrolled in MITA during the years 2017, 2018 and 2019. **Methods:** Non-probabilistic convenience sample composed of people over 18 years of age, who signed informed consent. The data were obtained through a survey prepared by the authors, and were analyzed with the statistical program Stata 16.0 to describe the group based on the variables of health profile, sociodemographic characteristics and training habits. **Results:** 135 adult marathoners were included (n=42-2017, n=45-2018, n=48-2019). The mean age was 39.5±9.1 years and 86.6% were men. Fifteen percent self-reported comorbidities, 96.7% were non-smokers, 80% were normal weight, 65% had a high educational level and 87% were workers. Regarding training habits, it is noteworthy that the frequency was 4.9±1 days per week, with a mean duration of 89±1 minutes per session. Finally, 71.9% of the sample reported doing high intensity training. **Conclusions:** the MITA 42K runners are generally healthy subjects, nonsmokers and without comorbidities; mostly men, normal weight, middle age, with a high educational level and workers. They present a high frequency of weekly training, with an average duration of 90 minutes per session, this being carried out at high intensity by almost 2/3 of the sample. Knowledge of the health profile and training habits of runners is a first step to responsibly generate guidelines that contribute to strengthening the safe practice of this sport. **Level of Evidence IV; Descriptive and Cross-Sectional Study.**

Keywords: Marathon Running; Sociodemographic Factors; Sports; Global Health.

RESUMEN

Introducción: la participación de corredores en maratones aumenta cada año, convirtiéndolos en una población atractiva de investigar. En Chile, aún no se conocen las características de maratonistas de carreras descentralizadas y emergentes, como la Maratón Internacional Temuco Araucanía (MITA). **Objetivo:** describir el perfil de salud, las características sociodemográficas y los hábitos de entrenamiento de los corredores de 42K, inscritos en MITA durante los años 2017, 2018 y 2019. **Métodos:** Muestra no probabilística por conveniencia mayores de 18 años, que firmaron



el término de consentimiento informado. Los datos fueron obtenidos a través de la aplicación de una encuesta de elaboración original, analizados con programa estadístico Stata 16.0 para describir al grupo en función de las variables perfil de salud, sociodemográficas y hábitos de entrenamiento. Resultados: Se incluyeron 135 adultos maratonistas ($n=42-2017$, $n=45-2018$, $n=48-2019$) La edad promedio fue de $39,5\pm 9,1$ años y 86,6% fueron hombres. El 15% reportó comorbilidades, 96,7% eran no fumadores; 80% eran normopeso, con un 65% de participantes con nivel educacional alto y 87% trabajadores. En cuanto a los hábitos de entrenamiento, se destaca que la frecuencia es de $4,9\pm 1$ días por semana, con una duración media de 89 ± 1 minutos por sesión y finalmente, el 71,9% de la muestra reporta realizar entrenamiento de alta intensidad. Conclusiones: los corredores 42K del MITA son en general sujetos sanos, no fumadores y sin comorbilidades; en su mayoría hombres, normopeso, de edad media, con un nivel educacional alto y trabajadores. Presentan una alta frecuencia de entrenamiento semanal, con una duración promedio de 1:30 minutos por sesión, siendo realizada a alta intensidad casi 2/3 de la muestra. El conocimiento del perfil de salud y hábitos de entrenamiento de los corredores, constituye un primer paso para generar, de forma responsable, lineamientos que contribuyan a fortalecer la práctica segura de este deporte. **Nivel de Evidencia IV; Estudio Descriptivo y Transversal.**

Descriptor: Carrera de Maratón; Factores Sociodemográficos; Deportes; Salud Internacional.

DOI: http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202430022022_0266p

Artigo recebido em 08/20/2022 aprovado em 29/05/2023

INTRODUÇÃO

As características dos corredores de maratona são um campo emergente de investigação, considerando o contexto atual das políticas públicas de esporte e saúde, aliado ao crescente interesse da população em participar de eventos de grande porte que incluam esforços de alta intensidade. Esse interesse reflete-se no grande número de maratonas urbanas na Europa e na América.¹ Dessa forma, a corrida tornou-se uma das atividades esportivas e recreativas mais populares, reunindo mais de 1,8 milhão de participantes em mais de 5.000 maratonas realizadas em todo o mundo.²

O aumento do número de maratonistas em todo o mundo provavelmente está relacionado à facilidade dessa prática, às poucas barreiras de acesso e à flexibilidade proporcionada pelo fato de que ela pode ocorrer praticamente em qualquer ambiente e a qualquer momento.³ No Chile, a corrida é a terceira atividade mais praticada, correspondendo a 12% de todos os praticantes de esportes.⁴

Assim como as maratonas internacionais cresceram, o número de corredores de 42K também aumentou exponencialmente. Isso é evidenciado na maratona de Barcelona de 2019, na qual 22.000 corredores participaram; e em Santiago do Chile de 2019, onde 6.347 dos 33.000 corredores entraram na categoria 42K. Esse fenômeno levou o estudo da corrida a considerar aspectos de saúde, psicológicos e sociais. No entanto, no Chile, há poucos estudos desenvolvidos nessa área.

No Chile, a Maratona Internacional Temuco-Araucanía (MITA, de Maratón Internacional Temuco-Araucanía), um esporte de corrida descentralizado emergente, é realizado desde 2016. Ele é válido para a Associação Internacional de Federações de Atletismo e, em sua versão de 2017, permitiu a qualificação direta para o Campeonato Mundial de Atletismo em Londres. Por outro lado, os participantes registrados na 42K têm aumentado gradualmente, ultrapassando amplamente os 100 corredores desde sua segunda versão. A MITA tem sido realizada anualmente, exceto na versão 2020, suspensa devido à pandemia da COVID-19.

O objetivo deste estudo foi descrever o perfil de saúde, as características sociodemográficas e os hábitos de treinamento de 42 mil corredores inscritos no MITA entre 2017 e 2019.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho do estudo

Foi desenvolvido um estudo observacional descritivo e transversal. O estudo foi executado com base em três registros de dados de temporalidade transversal, coletados separadamente nas versões 2017-2019 do MITA.

Participantes

A pesquisa foi realizada em Temuco, no Chile. A população do estudo foram adultos inscritos na categoria 42K, no MITA em 2017, 2018 e 2019. Os critérios de seleção foram ter 18 anos de idade ou mais e concordar em participar assinando um termo de consentimento livre e esclarecido. A amostra era não-probabilística.

Fez-se o convite de participação durante a coleta dos kits dos participantes, no dia anterior à maratona.

Para cumprir as regulamentações chilenas sobre pesquisa científica em seres humanos, o estudo foi aprovado por Comitês de Ética Científica certificados (*South Araucania Health Service*, número de folio 00000038 e 00000044, 7 de março de 2018 e 2019, respectivamente).

Procedimentos

Os dados foram obtidos por meio da "Survey of Habits and Lifestyle for adult runners" (Pesquisa de hábitos e estilo de vida para corredores adultos), criada pelos pesquisadores e submetida a um processo prévio de validade de conteúdo por um painel de especialistas. Para sua elaboração, foram tomadas como referência a Pesquisa PACE⁵ e a Pesquisa Nacional de Atividade Física e Hábitos Esportivos de 2016, do Ministério do Esporte do Chile.⁴

O questionário foi autorrelatado, consistente com o que foi usado em outros estudos observacionais semelhantes.^{6,7,8} Consistia em 41 perguntas distribuídas em 6 dimensões.

As variáveis de cada dimensão foram:

Perfil de saúde: Índice de massa corporal (IMC) definido como peso (kg) dividido pela altura (cm) ao quadrado. Deficiência: definida como um termo genérico que engloba deficiências, limitações de atividades e restrições de participação, foi considerada como presente ou não. Além disso, o tipo de deficiência foi identificado como visual, auditiva, física, visceral, intelectual, motora ou outra. Hipertensão arterial, *diabetes mellitus* (DM) e hipercolesterolemia ou colesterol alto foram considerados como presentes ou não, se essas condições tivessem sido diagnosticadas por um médico de acordo com o autorrelato do participante. Por fim, os participantes foram consultados sobre o consumo de tabaco (não fumante, ex-fumante, fumante atual).

Características sociodemográficas: Sexo (masculino e feminino), data de nascimento (em anos), nacionalidade, nível educacional (em anos de escolaridade, classificado como baixo: <8 anos, médio: entre 8-2 anos e alto: >12 anos) e ocupação (profissional, técnico, ocupação não profissional, desempregado, aposentado, estudante, forças armadas e policiais, artista ou atleta).

Hábitos de treinamento: foi perguntado dicotomicamente se a pessoa havia se submetido a um exame físico esportivo; frequência de treinamento (dias/semana); duração do treinamento (minutos/sessão); e frequência de treinamento de alta intensidade, que foi dicotomizada considerando as respostas “frequentemente” e “quase sempre” como positivas e “quase nunca” e “raramente” como negativas. Além disso, os participantes foram consultados sobre a frequência com que praticam outro esporte e sobre a associação a um clube esportivo, que também foram avaliados dicotomicamente.

Análise estatística

Foram usadas ferramentas de estatística descritiva apropriadas para cada tipo de variável. Dessa forma, foram criadas tabelas de distribuição de frequência para variáveis categóricas, e medidas de tendência central (média) e variabilidade (intervalo e desvio padrão, DP) foram calculadas para variáveis contínuas. Além disso, foi explorada a associação entre as variáveis, que é apresentada em gráficos de barras de médias e bigodes para o DP correspondente.

Para a análise inferencial, o nível de significância estatística foi de 5%. A significância estatística na comparação das médias foi avaliada com o teste T e, na falta deste, com o teste Wilcoxon Rank Sums. Nas variáveis dicotômicas, a comparação das porcentagens foi realizada usando o Teste Exato de Fisher.

Os resultados foram analisados usando o programa estatístico Stata 16.0©.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 135 maratonistas. Em 2017, (35%) foram entrevistados; em 2018, 32% e em 2019, pessoas (24%).

O histórico de saúde de acordo com o sexo e o ano da MITA é mostrado na Tabela 1. Destacou-se que aproximadamente 80% tinham peso normal, sem diferenças estatisticamente significativas na distribuição das frequências do estado nutricional por gênero.

A tendência na distribuição do estado nutricional por gênero não diferiu significativamente em nenhuma das versões do MITA (p-valor >0,3, Wilcoxon). O IMC médio dos homens (23,5) foi significativamente maior do que o das mulheres (20,9) (p-valor = 0,004, teste T) em 2017, situação que não foi observada em versões posteriores. Com relação às condições de risco associadas, em 2018-2019, menos de 10% indicaram ter sido diagnosticados com hipertensão, hipercolesterolemia ou DM-II. Em geral, não foram relatadas situações de deficiência, exceto em 2019, quando um maratonista foi contado. A amostra era composta

principalmente de não fumantes (prevalência de fumantes de 4,7% em 2018 e 2,4% em 2019).

As características sociodemográficas de acordo com o sexo e o ano do MITA são mostradas na Tabela 2. Foi observada uma proporção maior de homens, o que determinou diferenças significativas por sexo. A idade média não apresentou diferenças significativas por sexo, sendo a média de 39,5 anos (9,1 DP). Também não foram observadas diferenças estatisticamente significativas de acordo com o nível educacional, com destaque para a categoria “13 anos ou mais” (>65%). Com relação à ocupação, mais de 87% relataram ser profissionais, técnicos ou não profissionais. Ao longo dos anos, foi observada uma leve tendência de aumento na porcentagem de maratonistas profissionais do sexo masculino.

Os hábitos de treinamento de acordo com o sexo e o ano do MITA são mostrados na Tabela 3. A realização de um exame físico esportivo anterior é relatada por 68,3% (DP 16,83), sem diferenças estatisticamente significativas entre os sexos. A idade média para o início do treinamento regular foi de 20 a 30 anos para ambos os sexos, sendo mais tarde para as mulheres. Frequência média semanal de treinamento, 4,9 dias (± 1 DP) (Figura 1); duração média da sessão de treinamento, 89 minutos (1 DP) (Figura 2) e prevalência de treinamento de alta intensidade acima de 70% (Figura 3). Embora não tenham sido observadas diferenças estatisticamente significativas de acordo com o sexo nas três versões, a amostra de 2017 mostrou maior frequência, duração e prevalência de treinamento de alta intensidade do que as outras versões. Embora não seja estatisticamente significativo, há uma leve tendência à diminuição da duração do treinamento ao longo dos anos. Mais de 40% dos homens relataram praticar outro esporte e mais de 50% reconheceram fazer parte de um grupo esportivo.

DISCUSSÃO

No Chile, há poucos estudos sobre características sociodemográficas, perfil de saúde e hábitos de treinamento de maratonistas.

O *perfil de saúde* mostra um grupo composto principalmente por homens e mulheres com peso normal, predominantemente não fumantes e sem comorbidades associadas (fatores de risco cardiovascular).

Mesmo considerando que o perfil dos maratonistas pode ser descrito como saudável, é importante observar que, para se inscrever em uma corrida, é necessário assinar os termos e condições de inscrição, nos quais os participantes devem confirmar que sua saúde é compatível com esse tipo de atividade física e se responsabilizar por qualquer tipo de acidente. Nessa amostra, mais da metade dos participantes afirmou ter se submetido a exames físicos esportivos, o que está de acordo com os resultados do estudo PACE, que associa esse comportamento

Tabela 1. Histórico de saúde da amostra de acordo com o sexo e o ano da MITA.

Histórico de saúde	MITA 2017 (n=42)			MITA 2018 (n=45)			MITA 2019 (n=48)		
	Mulheres (21,4%)	Homens (78,6%)	Valor p	Mulheres (4,4%)	Homens (95,6%)	Valor p	Mulheres (14,6%)	Homens (85,4%)	P value
Peso corporal (kg)**	53,4 (6,0)	68,9 (9,0)	0,003	59,0 (2,8)	68,5 (9,7)	0,174	56,6 (7,4)	69,7 (8,2)	0,001
Tamanho (mt)**	1,60 (0,01)	1,71 (0,01)	0,003	1,65 (0,07)	1,71 (0,01)	0,253	1,59 (0,05)	1,72 (0,07)	0,001
Índice de massa corporal (kg/m2)**	20,9 (1,7)	23,5 (2,4)	0,004	21,9 (1,4)	23,2 (2,3)	0,405	22,3 (2,1)	23,7 (2,6)	0,180
Condição nutricional*	Baixo peso	1 (11,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (2,3)	0,442 ⁺	0 (0,0)	0 (0,0)	0,396 ⁺
	Peso normal	8 (88,9)	21 (67,7)	2 (100,0)	30 (69,8)		6 (85,7)	29 (70,7)	
	Excesso de peso	0 (0,0)	10 (32,3)	0 (0,0)	12 (27,9)		1 (14,3)	10 (24,4)	
	Obesidade	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	2 (4,9)	
Deficiência*	-	-		0 (0,0)	0 (0,0)		1 (14,3)	1 (2,4)	
Hipertensão*	-	-		1 (50,0)	1 (2,6)		0 (0,0)	5 (13,2)	
Diabetes mellitus tipo 2*	-	-		0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	1 (2,6)	
Colesterol alto*	-	-		0 (0,0)	2 (5,1)		0 (0,0)	5 (12,8)	
Tabagismo atual*	-	-		0 (0,0)	2 (4,8)		0 (0,0)	1 (2,5)	

* n(%), ** média (DP), ⁺ Teste de tendência de Wilcoxon. (-) Medida não registrada.

Tabela 2. Hábitos esportivos e de treinamento da amostra, de acordo com o sexo e o ano do MITA.

Características sociodemográficas		MITA 2017			MITA 2018			MITA 2019		
		Mulheres	Homens	p value	Mulheres	Homens	p value	Mulheres	Homens	p value
Pesquisados n (%)		9 (21,4)	33 (78,6)	--	2 (4,4)	43 (95,6)	--	7 (14,6)	41 (85,4)	--
Idade em anos média (DP)		38,4 (10,5)	42,8 (13,3)	0,322	38,0 (6,0)	38,3 (1,6)	0,971	38,6(10,8)	38,7(9,6)	0,971
+ Faixas etárias em anos	18 - 28	1 (11,1)	3 (9,1)	*0,015	0 (0,0)	6 (14,6)	0,999	1 (14,3)	3 (7,7)	0,626
	29 - 38	3 (33,3)	15 (45,5)		1 (50,0)	18 (43,9)		4 (57,1)	16 (41,0)	
	39 - 48	0 (0,0)	11 (33,3)		1 (50,0)	13 (31,7)		0 (0,0)	14 (35,9)	
	49 - 58	4 (44,4)	3 (9,1)		0 (0,0)	2 (4,9)		2 (28,6)	5 (12,8)	
	59 - 68	0 (0,0)	1 (3,0)		0 (0,0)	2 (4,9)		0 (0,0)	1 (2,6)	
	69 y más	1 (11,1)	0 (0,0)		0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	0 (0,0)	
+ Nacionalidade	Chilean	7 (77,8)	33 (100,0)	0,042	2 (100,0)	43 (100,0)	--	7 (100,0)	38 (97,4)	0,999
	Argentinian	1 (11,1)	0 (0,0)		0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	0 (0,0)	
	Kenyan	0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	1 (2,6)	
	USA	1 (11,1)	0 (0,0)		0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	0 (0,0)	
+ Nível educacional (anos)	< 8	0 (0,0)	0 (0,0)	0,405	0 (0,0)	0 (0,0)	0,44	0 (0,0)	3 (7,3)	0,290
	8 y 12	1 (12,5)	10 (31,3)		0 (0,0)	15 (34,9)		2 (33,3)	10 (24,4)	
	≥ 13	7 (87,5)	22 (68,8)		2 (100,0)	28 (65,1)		4 (66,7)	28 (68,3)	
Ocupação n (%)	Professional	3 (37,5)	10 (32,3)	0,965	1 (50,0)	15 (35,7)	0,999	0 (0,0)	13 (40,6)	0,099
	Technical	3 (37,5)	13 (41,9)		0 (0,0)	10 (23,8)		4 (66,7)	12 (37,5)	
	Non-professional trades	1 (12,5)	4 (12,9)		1 (50,0)	13 (31,0)		2 (33,3)	4 (12,5)	
	Unemployed	0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	1 (3,1)	
	Pensioner	0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	0 (0,0)	
	Student	1 (12,5)	2 (6,5)		0 (0,0)	2 (4,8)		0 (0,0)	1 (3,1)	
	Armed forces and order	0 (0,0)	2 (6,5)		0 (0,0)	1 (2,4)		0 (0,0)	0 (0,0)	
	Artists	0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	1 (2,4)		0 (0,0)	0 (0,0)	
Athletes	0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	0 (0,0)		0 (0,0)	1 (3,1)		

+ n(%) porcentagem, SDE=desvio padrão. *valor p<0,05 **valor p<0,001

Tabela 3. Hábitos esportivos e de treinamento da amostra, de acordo com o sexo e o ano do MITA.

Hábitos esportivos e de treinamento		MITA 2017			MITA 2018			MITA 2019		
		Mulheres	Homens	p value	Mulheres	Homens	p value	Mulheres	Homens	p value
Exame médico voltado para esportes n (%)		9 (100,0)	18 (60,0)	0,29	1 (50,0)	27 (65,9)	0,581	4 (66,7)	27 (67,5)	0,649
Idade de início do treinamento regular média (DP)		29,4 (15,4)	28,4 (12,7)		31,5(2,1)	23,5(11,3)	0,333	29,2 (6,6)	23,7 (8,3)	0,136
Frequência de treinamento (dias/semana) média (DP)		5,2 (1,9)	5,2 (1,8)	0,54	4,5(0,71)	4,56 (1,52)	0,64	5,1 (0,7)	4,8 (1,3)	0,441
Duração do treinamento (minutos/sessão) média (DP)		100,0 (29,8)	113,0 (38,6)	0,24	75 (21,21)	90,2 (35,69)	0,56	72,1 (15,8)	84 (36,7)	0,408
Frequência de treinamento de alta intensidade n (%)		9 (100,0)	28 (84,8)	0,28	0 (0,0)	31 (73,8)		6 (85,7)	35 (87,5)	
Outro esporte n (%)		2 (22,2)	13 (41,9)	0,25	1 (50,0)	18 (42,9)	0,68	4 (57,1)	19 (47,5)	0,701
Associação a um clube esportivo n (%)		7 (77,8)	18 (56,3)	0,22	0 (0,0)	22 (53,7)	0,23	6 (85,7)	23 (60,5)	0,393

n=número de indivíduos, (%) = porcentagem, DP=desvio padrão, dias/semana= dias por semana. Os valores de p correspondem ao Teste Exato de Fisher.

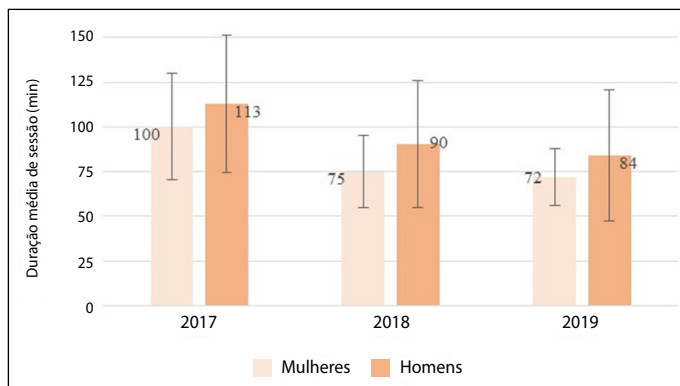


Figura 1. Frequência semanal média (± 1 DP) de treinamento (dias), de acordo com o sexo.

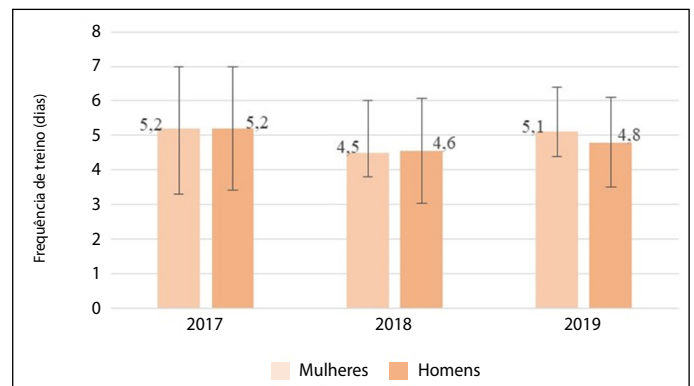


Figure 3. Duração média (1 DP) da sessão de treinamento (minutos), por sexo.

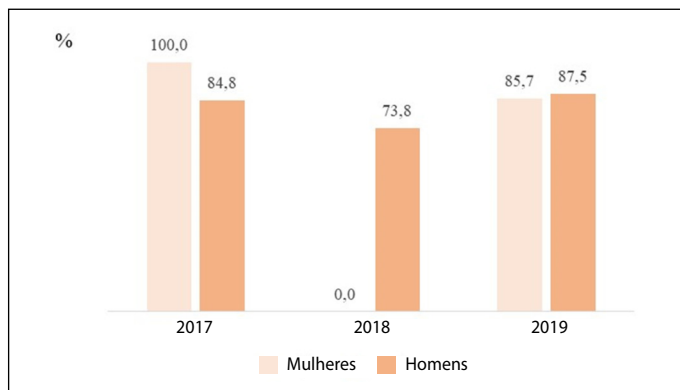


Figura 3. Porcentagem de corredores que realizam treinamento de alta intensidade, de acordo com o sexo.

a um subgrupo da população voltado para a saúde. No entanto, isso é insatisfatório do ponto de vista da medicina preventiva,⁹ porque, infelizmente, apesar de declarar um estado de saúde compatível, na maratona de Santiago de 2019 mais de 900 corredores foram tratados por motivos de saúde e até mesmo uma pessoa morreu. Por isso, é importante investigar de forma mais específica tanto o perfil de saúde quanto o exame médico anterior, para que seja usado um critério mais rigoroso ao permitir o registro de corredores.

Com relação às *variáveis* sociodemográficas, podemos concluir que os corredores de 42K são, em geral, adultos entre 38 e 40 anos de idade, sendo que as mulheres relataram a menor média de idade. Esses valores coincidem com os registros de outras maratonas no mundo, como Dublin 2018 (média de 40 anos¹⁰); Nova York 2018 (média de 41,7 anos); e Zurich Marató de Barcelona (média de 39,7 anos¹¹).

Com relação ao nível de escolaridade, os maratonistas da MITA tinham um alto nível de escolaridade, sendo que a maioria deles exercia uma função profissional ou técnica, situação que é consistente com as evidências encontradas na literatura. Por exemplo, um estudo realizado por Ruiz-Juan, em uma amostra de 1005 corredores espanhóis e 690 mexicanos, 89,9% e 93,9% relataram estudos universitários ou secundários.¹² Um achado semelhante foi relatado por Besomi et al, em uma amostra de 821 corredores chilenos, dos quais 65,6% haviam concluído estudos universitários ou de pós-graduação e os 34,4% restantes declararam estudos universitários ou técnicos incompletos.⁶

Com relação aos *hábitos de treinamento*, foram encontrados resultados semelhantes nas diferentes versões do MITA, exceto pela duração da sessão de treinamento, que diminuiu em comparação com a versão 2017. As razões para essa redução são desconhecidas, e não é possível comparar esse comportamento com estudos anteriores, pois não há padronização na unidade para medir a variável tempo na literatura consultada. Quanto à frequência média de treinamento, os resultados foram comparáveis aos dados disponíveis dos corredores da Zurich Marató de Barcelona.¹¹

Ao analisar a frequência de treinamento de alta intensidade, mais de 70% dos homens relataram isso. Isso provavelmente tem o objetivo de melhorar os marcadores de desempenho na maratona; no entanto, as pessoas podem não estar cientes de que uma alta frequência de treinamento de alta intensidade pode levar a uma recuperação física e metabólica inadequada, o que pode diminuir o desempenho na corrida, aumentar a percepção de fadiga e até mesmo afetar negativamente a qualidade do sono.¹³ Seria interessante que pesquisas futuras analisassem o método de planejamento das sessões de treinamento, para confirmar se os corredores têm a orientação de um profissional especializado na área.

Vale ressaltar que nenhum participante definiu sua ocupação como "atleta", o que condiz com a definição de corredor como alguém que combina atividade laboral com prática esportiva.

Em todo o mundo, há vários estudos que relatam o perfil dos corredores que participam de maratonas de grande porte. Um dos mais recentes foi publicado em 2019 e descreveu as características dos corredores recreativos nos cinco continentes, de 1986 a 2018.² Na América Latina, ainda há poucos estudos que caracterizam os corredores de maratona. Podemos encontrar estudos de Ruiz e Zaráuz descrevendo variáveis sociodemográficas em corredores no México.¹² O mais recente, realizado no Chile, incorporou corredores de várias categorias e participantes de diferentes tipos de eventos, a fim de determinar o perfil dos corredores urbanos associado ao risco de lesões musculoesqueléticas.⁶

Em relação à representação feminina, é notável a baixa participação das mulheres em comparação com os homens (média de 13,3%). Essa mesma tendência foi relatada por Zarauz-Sancho e Ruiz-Juan, que investigaram 1.226 maratonistas inscritos nas maratonas de San Sebastián, Sevilha e Barcelona em 2008 e 2009, sendo que apenas 9,63% eram mulheres.¹⁴ Essa baixa participação contrasta com a redefinição do papel atual das mulheres, cuja participação aumentou na esfera trabalhista e social, mas não na prática de corridas de longa distância, como a maratona.¹⁵

Com relação à idade de início do treinamento regular, os participantes do MITA apresentam uma média de cerca de 23 anos para os homens e perto de 30 anos para as mulheres. Em comparação com o estudo PACE, realizado com 10.954 participantes (a maioria europeus), 50% entre 20 e 60 anos relataram que treinavam há menos de seis anos, e apenas 20% deles o faziam há mais de dez anos. Mesmo ao considerar o subgrupo de corredores entre 40 e 60 anos, observou-se que muitos deles começaram a correr somente após os 40 anos ou até mais tarde.⁵

Seria interessante investigar a diferença relatada para a idade de início do treinamento entre maratonistas latino-americanos e europeus, e entre maratonistas do sexo masculino e feminino. Isso permitiria conhecer os aspectos comportamentais, culturais e/ou geracionais que explicam essa variação.

Embora as maratonas tenham se tornado populares, motivando muitas pessoas a realizar treinos de alta intensidade, vale a pena considerar a idade média (38-40 anos) e, portanto, pensar na importância de contar com um perfil de risco cardiovascular que permita aos corredores se conhecerem e treinarem dentro de uma faixa segura.

Entre as principais limitações deste estudo, deve-se observar que a amostra foi obtida por meio de uma técnica não probabilística por conveniência, permitindo a seleção de casos acessíveis que concordaram em ser incluídos, o que poderia induzir a um viés de seleção. No entanto, ela é consistente com a seleção usada em outros estudos que incorporam essas variáveis.^{6,11,12,16}

Para pesquisas futuras, seria aconselhável incluir medidas objetivas, especialmente para variáveis de treinamento,¹⁷ calcular uma amostra probabilística e aplicar o instrumento on-line, a fim de recrutar um número maior de participantes. Também seria aconselhável descrever o universo que não concorda em participar.

Se considerarmos a diferença de respondentes por sexo como uma limitação, em que a baixa participação das mulheres (13,3%) se destacou (mesmo quando o número de mulheres participantes foi notavelmente menor do que o de homens), deve ser gerada uma estratégia que permita alcançar um número mais representativo do total de corredores que evite a superestimação dos resultados.

CONCLUSÃO

Este estudo indica que o perfil dos corredores de 42K de uma maratona internacional emergente e descentralizada é de indivíduos saudáveis, não fumantes, sem comorbidades; em sua maioria homens, com peso normal, idade média entre 38-40 anos, com alto nível educacional e trabalhadores; cuja frequência de treinamento é de 4,9 dias/semana, duração média de 89 minutos/sessão; e 64,7% relatam fazer treinamento de alta intensidade.

Considerando que na América Latina há poucos estudos que descrevem o perfil dos maratonistas de 42K, as informações obtidas permitirão o estudo de estratégias em nível local que ajudem a conscientizar a população sobre a prática responsável e eficiente da atividade física. Isso minimizará os riscos, principalmente no campo cardiovascular, associados ao treinamento desinformado e não planejado.

Por fim, no contexto atual, abre-se uma nova janela para investigar como os maratonistas redefinem seu treinamento na situação de emergência de saúde de uma pandemia de COVID-19.

Todos os autores declararam não haver qualquer potencial conflito de interesses referente a este artigo.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES: PN C-I: Contribuição substancial para o conceito ou projeto do trabalho, para a aquisição, análise e interpretação dos dados para o trabalho; redação e revisão crítica do manuscrito e seu conteúdo intelectual; aprovação final da versão do manuscrito a ser publicada; concordância em assumir a responsabilidade por todos os aspectos do estudo, para garantir que qualquer questão relacionada à integridade ou precisão de qualquer parte dele seja devidamente investigada e resolvida. F B-M: Faculdade de Medicina e Ciências da Saúde, Universidad Mayor, Temuco, Chile. C N-H: Redação ou revisão crítica do manuscrito e de seu conteúdo intelectual; desenho de figuras e tabelas. J-J O-C: Análise dos dados; análise estatística. PS: Revisão crítica do manuscrito e de seu conteúdo intelectual; Aprovação final da versão do manuscrito a ser publicada.

REFERÊNCIAS

1. Maureira F. Motivos para participar en competiciones de resistencia en corredores urbanos de Chile. *Cuad Psicol del Deport.* 2014;14(2):145-50. doi:10.4321/s1578-84232014000200015.
2. Doherty C, Keogh A, Davenport J, Lawlor A, Smyth B, Caulfield B. An evaluation of the training determinants of marathon performance: A meta-analysis with meta-regression. *J Sci Med Sport.* 2020;23(2):182-8. doi:10.1016/j.jsams.2019.09.013.
3. Llopis Goig R, Llopis Goig D. Una tipología sociocultural de los corredores populares en España. *Apunt Educ Física y Deport.* 2012;(108):9-16. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/2).108.01.
4. Chile. Ministerio del Deporte. Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015 en la población de 18 años y más Sobre la encuesta. 2015 [acceso em ???]. Disponível em: <https://deportes.udem.cl/wp-content/uploads/2016/11/04-Encuesta-Nacional-de-H%C3%A1bitos-de-Actividad-F%C3%ADsica-y-Deportes-2015-en-la-Poblaci%C3%B3n-de-18-a%C3%B1os-o-m%C3%A1s-Ministerio-del-Deporte.pdf>. Fecha de acceso marzo 2021
5. Leyk D, Erley O, Gorges W, Rüter T, Wunderlich M, Sievert A, et al. Performance, training and lifestyle parameters of marathon runners aged 20-80 years: results of the PACE-study. *Int J Sports Med.* 2009;30(5):360-5. doi:10.1055/s-0028-1105935.
6. Besomi M, Leppe J, Di Silvestre MC, Setchell J. SeRUN® study: Development of running profiles using a mixed methods analysis. *PLoS One.* 2018;13(7):e0200389. doi:10.1371/journal.pone.0200389.
7. Rica C. o cualitativa. 2018;16(1):1-18.
8. Larumbe E, Perez-Llantada MC, Lopez De La Llave A, Buceta JM. Development and preliminary psychometric characteristics of the PODIUM questionnaire for recreational marathon runners. *Cuad de Psicol del Deporte.* 2015;15(3):41-52.
9. Leyk D, Rüter T, Wunderlich M, Sievert AP, Erley OM, Löllgen H. Inanspruchnahme und durchführung von sportärztlichen vorsorgeuntersuchungen - Befragungen von mehr als 10 000 langstreckenläufern. *Dtsch Arztebl.* 2008;105(36):609-14. doi:10.3238/ARZTEBL.2008.0609.
10. Keogh A, O'connor Sheridan O, Mccaffrey O, Dunne S, Lally A, Doherty C. The Determinants of Marathon Performance: An Observational Analysis of Anthropometric, Pre-Race and In-Race Variables. *Int J Exerc Sci.* 2020;13(6):1132-42.
11. Babí Lladós J, Inglés Yuba E, Cumellas Ruiz L, Fariás Torbidoni El, Seguí Urbaneja J, Labrador Roca V. Original Runner 'S Profile and Propensity To Sports Injury. *Rev Int Med Cienc Act Fis Deporte.* 2018;18(72):737-52.
12. Ruiz-Juan F, Zarauz A, Flores-Allende G. Perception of Success in Long Distance Route Runners Based on Socio-Demographic Variables. *Retos.* 2015;27:136-9.
13. Rosenblat MA, Perrotta AS, Vicenzino B. Polarized vs. Threshold Training Intensity Distribution on Endurance Sport Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Strength Cond Res.* 2019;33(12):3491-500. doi:10.1519/JSC.0000000000002618.
14. Zarauz Sancho A, Ruiz-Juan F. Compromiso y adicción negativa al entrenamiento y competición de los maratonianos. *Rev Int Med y Ciencias la Act Fis y del Deport.* 2011;11(44):817-34.
15. Chahin N, Bracho F, Navarrete C, Orena V. Características sociodemográficas, hábitos de entrenamiento y motivación en corredores 42K Maratón Internacional Temuco-Araucanía, Chile 2017-2018. *Arch Soc Chil Med Deporte.* 2019;64(1):19-32.
16. Prieto Andreu J. Razones para correr de corredores populares. *Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte.* 2016;XI(11):7.
17. Dideriksen M, Soegaard C, Nielsen RO. Validity of Self-Reported Running Distance. *J Strength Cond Res.* 2016;30(6):1592-6. doi:10.1519/JSC.0000000000001244.