



IDADE CRONOLÓGICA E MARATONA: UM ESTUDO A PARTIR DOS RESULTADOS OBTIDOS POR ATLETAS BRASILEIROS NA ÚLTIMA DÉCADA E A OPINIÃO DE SEUS TREINADORES

Fabiano Tomazini

Universidade de São Paulo – Brasil

Eduardo Vinícius Mota e Silva

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Resumo: Nos últimos anos, tem sido crescente a presença de atletas jovens, com idades entre 20 e 23 anos, no pódio das principais provas de maratona. Este estudo tem por objetivo analisar se a idade cronológica é um fator determinante para o sucesso nestas provas. Foram utilizados como instrumentos: a revisão de literatura, análise do conteúdo, análise estatística dos principais resultados dos atletas brasileiros e estrangeiros e entrevistas com os técnicos responsáveis pela preparação de alguns dos melhores maratonistas brasileiros. Embora os resultados tenham confirmado os 30 anos como a idade média de obtenção de grandes resultados na maratona, a participação de atletas com idades de 20, 23 anos se deve mais às necessidades socioeconômicas, podendo acarretar problemas físicos que, muitas vezes, levam ao encurtamento de suas carreiras.

Palavras-chave: atletismo; corredores; maratona.

INTRODUÇÃO

A corrida da maratona representa um dos grandes desafios do campo esportivo. Completar seus 42.195 metros exige uma grande preparação física e psicológica, além de maturação do organismo. Weineck (2005) aponta os 30 anos como a idade “ideal” para o alcance de bons desempenhos nesta prova, graças aos conhecimentos adquiridos pelos atletas sobre tática de corrida, que superariam os decréscimos fisiológicos relativos à diminuição da força e da capacidade de consumo máximo de oxigênio ($VO_{2max.}$), ocorridos a partir da terceira década de vida.

Entretanto, nos últimos anos, tem sido crescente a presença no pódio, deste tipo de prova, de atletas bastante jovens, com idades entre 20 e 23 anos. De acordo

com dados obtidos no *site* da International Association of Athletics Federations, cerca de 30% dos 100 melhores tempos do mundo são de atletas de países africanos, principalmente do Quênia e da Etiópia, com idades entre 18 e 23 anos (INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS, 2011). Vários são os atletas importantes que se encaixam nesta categoria, como, por exemplo: Samuel Wajiru (Quênia), campeão olímpico da maratona aos 21 anos, em Pequim (2008), e Tsegay Kebede (Etiópia), campeão da Maratona de Paris (2008), com a mesma idade de Samuel.

No caso específico do Brasil, esse quadro não é tão comum, pois encontramos poucos atletas que debutaram com tanto sucesso nesse tipo de prova. Em levantamento realizado no *site* da Confederação Brasileira de Atletismo, podemos constatar que só existem dois casos, sendo que um deles ocorreu no ano de 2004 com o atleta Franck Caldeira de Almeida, campeão da maratona da São Paulo aos 21 anos, e outro em 2005 com o atleta Claudio Sebastião Pereira da Silva, campeão da maratona do Rio de Janeiro aos 23 anos (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2011).

Nos países como Quênia e Etiópia, devido às difíceis condições financeiras, ser um corredor de sucesso pode trazer avanço econômico e social para o atleta e sua família (WILBER; PITSILADIS, 2012). Cerca de 33% dos corredores quenianos de nível internacional correm e competem longas distâncias devido a motivos econômicos (ONYWERA et al., 2006; WILBER; PITSILADIS, 2012). Um fator que, talvez, contribui para esta participação de atletas mais jovens em provas longas como a maratona é a maior visibilidade deste tipo de prova e a consequente possibilidade de obter maior retorno financeiro. Dessa forma, muitos atletas promissores, especialmente brasileiros e africanos, passam a se dedicar a estas provas em busca de melhores condições financeiras.

A teoria dominante e aplicação prática é que crianças especializadas cedo em esportes quantitativos, como o atletismo, levariam vantagem em comparação com aquelas que cedo vivenciam vários esportes e se especializam em um esporte individual mais tarde, na adolescência (CAPRANICA; MILLARD-STAFFORD, 2011). Estudo realizado por Scott et al. (2003) comparou um grupo de 114 atletas de elite de longa distância da Etiópia, sendo 34 deles maratonistas, com 111 estudantes (controle). Desses maratonistas, 68% utilizavam a corrida como forma de locomoção até o colégio contra 24% (controle), sendo que 73% deles contra 36%, respectivamente, corriam entre 5 e 20 km.

O desempenho de elite no esporte individual exige o desenvolvimento de habilidades na primeira infância e de formação em vários domínios (CAPRANICA; MILLARD-STAFFORD, 2011). Tais constatações levaram ao estabelecimento do

problema do atual trabalho, que é investigar se há realmente uma idade “ideal” ou momento “ideal” para se iniciar a preparação específica para se realizar e alcançar grandes resultados na maratona. Este estudo se justifica, portanto, pela necessidade de se levantar informações científicas e fidedignas sobre a relação entre idade cronológica e maratona.

Desta forma, o presente artigo tem como objetivo verificar a idade de obtenção de resultados expressivos em maratona por atletas brasileiros e a opinião de treinadores sobre a influência da idade cronológica nessas provas.

METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza por combinar técnicas de pesquisa quantitativas e qualitativas. Flick (2004) destaca a possibilidade de se combinar essas abordagens em diferentes fases do processo de pesquisa, principalmente quando se visa um conhecimento mais ampliado do que aquele que seria obtido com a aplicação de apenas um deles. Nesse mesmo sentido, Richardson (1999, p. 19) afirma que:

O método científico pode ser considerado algo como um telescópio; diferentes lentes, aberturas e distâncias produzirão formas diversas de ver a natureza. O uso de apenas uma vista não oferecerá uma representação adequada do espaço total que desejamos compreender. Talvez diversas vistas parciais permitam elaborar um “mapa” tosco da totalidade procurada. Apesar de sua falta de precisão, o “mapa” ajudará a compreender o território em estudo.

Para tanto, foram utilizadas duas técnicas de pesquisa: um levantamento histórico, com análise estatística das idades de obtenção das principais marcas obtidas por atletas brasileiros em corridas de maratona, e entrevistas com os técnicos de atletas brasileiros de renome. A seguir, são detalhadas as duas etapas da pesquisa.

O LEVANTAMENTO HISTÓRICO

Como primeira etapa desta pesquisa e para levantar dados que permitissem verificar a idade de obtenção de resultados expressivos em provas de maratona por atletas brasileiros, foi realizado, conforme citado anteriormente, um levantamento histórico dos *rankings* brasileiros de maratona, disponibilizados no site da Confederação Brasileira de Atletismo (2007), relativos à última década (de 2001 a 2010). Entretanto, por conta de falhas dessa base de dados, alguns dados relativos aos anos de 2001 (idades mínima e máxima) e 2003 não foram possíveis de ser obtidos.

Buscou-se enfatizar, na análise dos dados, a relação entre os resultados obtidos pelos atletas e a idade em que se encontravam no momento do estabelecimento da marca. Foram analisados 179 atletas (homens) que figuraram entre os 20 melhores

na década citada. Os resultados são apresentados da seguinte forma: em cada ano do *ranking*, idade mínima (atleta mais jovem) e idade máxima (atleta mais velho); média (M) e desvio padrão (DP) da idade mínima e da idade máxima; média de idade (anos) dos atletas e desvio padrão; e média geral (MG) de idade e desvio padrão.

AS ENTREVISTAS

Como forma de complementar este levantamento histórico, foram também realizadas entrevistas com os principais técnicos de atletas maratonistas brasileiros. A seleção dos sujeitos se deu de forma intencional, pois se buscou a opinião de determinados elementos, nem sempre representativos da totalidade, porém fundamentais para a compreensão do fenômeno estudado (MARCONI; LAKATOS, 1982).

Para essa seleção utilizou-se como referência o *ranking* brasileiro de todos os tempos, divulgado pela Confederação Brasileira de Atletismo, entre os meses de agosto e setembro de 2007, no qual aparecem os nomes dos 20 principais atletas maratonistas brasileiros (homens) (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2007). A partir dessa listagem, foram levantados os nomes dos técnicos responsáveis pela preparação desses atletas, dos quais foram selecionados 5, sendo que 4 aceitaram participar desta pesquisa.

As entrevistas foram realizadas pessoalmente pelo pesquisador no próprio local de trabalho dos entrevistados. A técnica de entrevista utilizada foi a semiestruturada, aquela que, conforme Lüdke e André (1986), se desenrola a partir de um esquema básico, porém não rígido.

As respostas obtidas foram transcritas e, a partir daí, analisadas e comparadas, utilizando-se da técnica de análise de conteúdo. As respostas obtidas nas entrevistas foram colocadas em categorias definidas em relação aos problemas da pesquisa. As categorias foram as seguintes:

1. O momento ideal para iniciar a preparação para a maratona e seus motivos.
2. A idade de percepção do talento para a maratona.
3. O momento ideal para se participar da primeira maratona e seus motivos.
4. Problemas da especialização precoce em maratona.
5. O fato de se iniciar cedo no atletismo e a relação com o sucesso em provas de maratona.

Para garantir o respeito à integridade do ser humano, os sujeitos selecionados para a entrevista foram inicialmente convidados por meio de carta com informação sobre os objetivos da pesquisa. Ao aceitarem participar, assinaram o Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido. Garantiu-se aos sujeitos a possibilidade de desistir da participação na pesquisa a qualquer momento, bem como sua não identificação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O levantamento histórico

Em um primeiro momento, procurou-se verificar as idades mínima e máxima, a média de idades mínima e máxima e desvio padrão, respectivamente; média de idade dos atletas participantes dos *rankings* brasileiros anuais de maratona da última década e desvio padrão, assim como a média geral e o desvio padrão. Importante salientar que fazem parte desses *rankings* os 20 melhores atletas de cada temporada (Tabela I).

Tabela I

Quantidade de atletas e médias de idade dos atletas presentes nos *rankings* brasileiros de maratona entre os anos de 2001 e 2010

Ano	Número de atletas (n)	Idade mínima	Idade máxima	Média de idade (anos)	(±) DP
2001	20	–	–	31,2	5,38
2002	20	24,7	42,4	33,2	5,11
2003	–	–	–	–	–
2004	20	21,3	41,6	29,5	5,44
2005	19	23,5	46,9	32,7	5,77
2006	20	24,0	43,8	30,6	4,62
2007	20	24,5	44,3	32,1	4,81
2008	20	25,2	37,1	31,6	2,91
2009	20	26,3	38,1	31,6	3,09
2010	20	25,2	37,1	31,5	3,19
	179	M ± DP	M ± DP	MG ± DP	
		24,3 ± 1,39	41,4 ± 3,41	31,5	4,48

Fonte: Elaborada pelos autores.

Tomando por base esses resultados, nota-se que há uma concordância com os valores expressos pela literatura de que os atletas desse tipo de prova obtêm bons resultados por volta dos 30, 31 anos. As justificativas para essa situação seriam: o

fato de o envelhecimento estar aliado à experiência adquirida pelo atleta, ao longo de sua carreira, participando de provas intermediárias e treinando de forma rigorosa e racional, o que, a longo prazo, faz que ele domine os conhecimentos sobre tática de corrida. Ainda Saunders et al. (2004) e Foster e Lucia (2007) afirmam que em corredores de elite existe uma forte correlação entre desempenho em provas de longa distância e economia de corrida (EC). Esses fatores, portanto, seriam mais importantes do que outros fatores fisiológicos, como a diminuição da força e o consequente decréscimo da velocidade, além da queda no VO_{2max} , ocorridos a partir da terceira década de vida, conforme Weineck (2005) e Zakharov (1992). Importante ressaltar que há, também, uma estabilização dessas capacidades até os 40 anos, aproximadamente (GALLAHUE; OZMUN, 2001), o que justifica a presença de diversos atletas acima desta idade.

Como forma de complementar esses resultados, foram pesquisados a média de idade e o desvio padrão da primeira e da última aparição de cada um dos atletas no *ranking*, a média de idade e o desvio padrão das idades mínima e máxima dos *rankings* brasileiros anuais de maratona para verificar os períodos de início e término de boas performances em provas de maratona. Com relação a esses aspectos, a média dos resultados e de desvio padrão foram os seguintes: 29,8 e $\pm 4,31$; 32,2 e $\pm 4,78$; 24,3 e $\pm 1,39$; 41,4 $\pm 3,41$, respectivamente. Esses resultados (com exceção do último) aproximam-se das idades dos atletas apontadas por Weineck (2005), conforme podemos verificar na Tabela 2.

Tabela 2

Idades dos atletas para a maratona, segundo Weineck (2005)

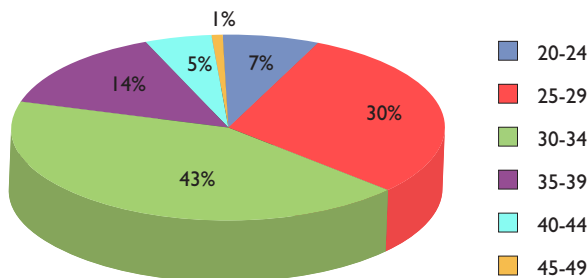
Zona	Etapa	Idade (anos)
1	Primeiros sucessos	25-26
2	Desempenho ótimo	27-30
3	Estabilização do desempenho ótimo	31-35

Fonte: Elaborada pelos autores.

Na segunda etapa desse levantamento, procurou-se verificar a idade em que os 20 melhores tempos de maratona foram obtidos por atletas brasileiros. A média geral e o desvio padrão da idade dos participantes desse *ranking* foram de 30 e $\pm 3,57$ anos, respectivamente, sugerindo, mais uma vez, a idade média de obtenção de grandes resultados em maratona.

Como última análise, buscou-se agrupar todos os atletas ranqueados pelas faixas etárias, propostas como categorias pelo regulamento de provas de rua da Confederação Brasileira de Atletismo (2011), como apresentado no Gráfico 1.

Gráfico 1
Porcentagem de atletas por faixas etárias



Fonte: Elaborado pelos autores.

Os resultados acima reafirmam, novamente, os dados anteriores e as informações expressas pela literatura, pois o maior número de atletas ranqueados se encontra entre os 30 e 34 anos. Para Platonov (2008), entre as idades de 29 e 32 anos acontece a fase de manutenção dos melhores resultados, e dos 33 anos ou mais acontece a diminuição gradual dos melhores resultados.

A salientar, também, a grande presença de atletas com idades entre 25 e 29 anos, que seria, conforme Weineck (2005), a fase de obtenção dos primeiros grandes resultados. Os resultados são muito parecidos com os relatados por Gomes, Suslov e Nikitunskin (1995), ao analisarem a idade dos atletas finalistas e campeões dos Jogos Olímpicos de 1960 a 1992 (Tabela 3).

Tabela 3
Idade dos vencedores e idade média dos finalistas (homens) na prova da maratona dos Jogos Olímpicos de 1960 a 1992

Jogos Olímpicos (ano)	Idade dos campeões (vencedores)	Idade média dos 6 melhores (finalistas)
1960	28,0	26,8
1964	32,0	27,7
1968	25,0	28,0
1972	25,0	30,0
1976	26,0	28,0
1980	30,0	27,3
1984	29,0	28,7
1988	28,0	29,2
1992	22,0	26,8

Fonte: Elaborada pelos autores.

Verificou-se, também, a idade do atleta mais jovem (21,3 anos) e do atleta mais velho (46,9 anos), que aparecem nos *rankings* brasileiros de maratona. Apesar de os dois atletas pesquisados contrariarem os achados na literatura, o primeiro caso parece seguir a tendência mundial dos últimos anos, em que atletas cada vez mais jovens (20-23 anos), vindos principalmente de países da África, têm conseguido resultados importantes em provas internacionais, mundiais e de jogos olímpicos. Já o segundo caso parece ser uma exceção, muito embora Platonov (2008) afirme que isso seja possível, desde que tenha havido uma preparação plurianual bem planejada, fundamentada e abrangente nas primeiras etapas de treinamento, assim como um adequado suporte ao atleta (equipe multidisciplinar). Essas condições, para ele, fazem que muitos atletas demonstrem um alto nível de maestria durante 10, 15 anos ou mais, ficando entre os 10 primeiros em competições como as dos mundiais, das olimpíadas, e quebrando recordes mundiais dos 30 aos 35 anos de idade; e às vezes até depois dessa faixa etária. Além disso, alguns atletas precisam de mais tempo, em relação à média ótima, para obtenção da maestria desportiva, como salientam Moreira e Bittencourt (1985) ao lembrar-se de atletas que conseguiram excelentes resultados com idades superiores aos demais atletas, como por exemplo: Abebe Bikila (Etiópia), campeão olímpico em 1960 e 1964, aos 33 anos, e 10 anos de carreira; Alain Mimoun (Argélia), campeão olímpico em 1956, representando a França, com 35 anos e 15 anos de carreira; e o caso mais notório, Carlos Lopes (Portugal), campeão e recordista olímpico em 1984, aos 38 anos, com 18 anos de carreira. Não se pode deixar de citar os recordistas mundiais: Paul Tergat (Quênia), em 2003, com 34,3 anos, e Haile Gebrselassie (Etiópia), em 2007, com 34,5 anos, e em 2008, com 35,5 anos (INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS, 2011).

As entrevistas

Como forma de ampliar a discussão sobre as relações entre idade cronológica e sucesso em provas de maratona, foram realizadas entrevistas com quatro treinadores de atletas, relacionados entre os 20 melhores de todos os tempos.

Quanto à qualificação/formação dos entrevistados, três são graduados em Educação Física, com exceção de um, que é graduado em Medicina. Todos possuem especializações acadêmicas e técnicas, portanto são um grupo bastante qualificado do ponto de vista da formação.

Os entrevistados têm em média 21 anos de experiência como treinadores e tiveram um passado como atletas de atletismo, o que demonstra que têm tanto experiência profissional, quanto prática na modalidade.

A primeira questão das entrevistas dizia respeito ao momento ideal para se iniciar a preparação para uma prova de maratona. As principais opiniões emitidas encontram-se destacadas no Quadro I.

Quadro I

Aspectos fundamentais para se iniciar a preparação para uma maratona

1	– Predisposição genética.
	– Facilidade para fazer longas distâncias.
	– Ter muitos anos de treinamento.
2	– Idade maior, por se tratar de treino muito desgastante.
	– Ter um acompanhamento constante do treinamento e do atleta para saber o momento ideal.
	– Utilizar a maratona como motivação.
3	– Nem todo corredor de fundo pode ser um bom maratonista.
	– Ser bom corredor de 10 mil metros.
	– Fazer uma adaptação adequada aos treinamentos de maratona.
4	– Formação básica de provas de fundo em pista.
	– Ter uma marca significativa nos 10 mil metros rasos.
	– Estar preparado fisiologicamente e cronologicamente.
	– Possuir uma carga de treinamento adequada (reserva fisiológica).
	– Predisposição para ser maratonista.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Em resumo, os fatores determinantes para saber se o atleta está no momento adequado para iniciar a preparação para maratona são: experiência em distâncias intermediárias (5.000, 10.000 e meia-maratona) e, na maioria dos casos, em provas de pista. Nesse processo de “formação”, o treinador identifica se o atleta tem facilidade para fazer longas distâncias, assim como uma predisposição genética. Apenas um dos entrevistados enfatiza a necessidade de o atleta já ter uma idade “maior”. Segundo Filin (1996), os atletas com capacidades de atingir altos resultados atingem os primeiros êxitos depois de 4 a 6 anos de treinamento, e os grandes resultados de 7 a 9 anos de preparação especializada. Platonov (2008) relata que, para desportistas homens, em corridas de longa duração, a preparação para atingir a maestria desportiva é de 7 a 8 anos, e a maestria desportiva, de nível internacional, é de 8 a 9 anos. Já para Moreira e Bittencourt (1985), os corredores maratonistas de alto rendimento, para conseguirem desempenhos máximos, geralmente acumulam entre 10 e 12 anos de treinamento árduo.

Outro fator importante, citado por um dos treinadores, é que a maratona serve como fator motivacional para seus atletas. Gallahue e Ozmun (2001) relatam que certos fatores alheios à idade podem afetar a tendência de desempenho na idade adulta, por exemplo, a quantidade e a qualidade de treinamento, a frequência e a qualidade de experiências competitivas, a motivação e a suscetibilidade a lesões.

Quando perguntados diretamente sobre a idade cronológica ideal para a realização da primeira maratona, os técnicos expressaram as opiniões que se encontram destacadas no Quadro 2.

Quadro 2

Em relação à idade para participar da primeira maratona, segundo a opinião dos treinadores

1	<ul style="list-style-type: none"> – Não existe uma idade, mas sim um momento. O atleta deve estar maduro. – Atletas africanos começam cedo.
2	<ul style="list-style-type: none"> – O momento ideal é quando o atleta tem um grande tempo de treinamento, livre de lesões, sem um desgaste fisiológico e psicológico muito acentuado, e que já tenha participado de provas com distâncias menores.
3	<ul style="list-style-type: none"> – Difícil de determinar. – Alguns atletas debutam cedo, em virtude de o treinador ter identificado neles um bom momento; outros “seguram” por mais tempo, pois se preocupam com a segurança do atleta ou sentem que existe, ainda, alguma variável a ser trabalhada.
4	<ul style="list-style-type: none"> – É difícil determinar. Depende das respostas no treinamento e nas competições. – Alguns atletas demonstram cedo aptidão para correr maratona, outros necessitam de maior amadurecimento. – Iniciação precoce pode trazer prejuízos (físicos) futuros, encurtando a carreira do atleta.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Em geral, os treinadores não apontam uma idade cronológica ideal, pois entendem que o importante é ter um nível maturacional adequado para se iniciar na maratona, o que varia significativamente entre as pessoas. Nesse sentido, está de acordo com Filin (1996), para o qual o planejamento do treinamento deve levar em consideração, além da idade cronológica, a idade biológica do atleta, o nível do seu desenvolvimento físico e de preparação, a capacidade na realização de todas as cargas de treino e a competição em desenvolvimento. Gomes (2009) e Zakharov (1992) entendem que a idade cronológica pode se distinguir consideravelmente da biológica. Definir os limites etários dos períodos sensíveis, orientando-se apenas

pela idade cronológica, é muito difícil, justamente o que é expresso, também, pelos treinadores. Platonov (2008) afirma que o processo de amadurecimento biológico nos homens abrange um longo período, sendo concluído entre os 20, 22 anos.

O processo de treinamento dos corredores de longa distância que atingem o nível internacional dura em média de 12 a 15 anos. Assim, muitos indivíduos de talento desistem precocemente do esporte competitivo, pois não suportam as altas exigências psicofísicas originadas de cargas específicas intensas, aplicadas em momentos inadequados (AUGUSTI, 2001, p. 3).

Quando confrontados com o conceito de que a idade ótima para obtenção de grandes resultados em maratona se daria por volta dos 30 anos de idade, os treinadores repetem o entendimento de que a definição de uma idade padrão para a obtenção dos melhores resultados não é muito correta, pois o determinante é o amadurecimento do atleta. Um dos entrevistados, entretanto, salienta que participar de provas de maratona com maior idade pode possibilitar maior longevidade na carreira, com o que concorda Bompa (2002); para ele, se estivermos interessados no desenvolvimento de atletas bem-sucedidos, de alto desempenho, é necessário que se atrase a especialização e se sacrifique a obtenção de resultados em curto prazo. A especialização somente deve ocorrer quando os atletas forem capazes de lidar com as exigências do treinamento de alta intensidade.

A respeito da especialização precoce em provas de maratona e seus riscos aos jovens atletas, os treinadores apresentam as opiniões destacadas no Quadro 3.

Quadro 3

Em relação à especialização precoce em provas de maratona, segundo a opinião dos treinadores

1	<ul style="list-style-type: none"> – É possível correr uma maratona com 22, 23 anos. Só que a carreira vai ser mais curta, devido à maior possibilidade de lesão crônica. – Como no Brasil não temos tantos atletas talentosos, devemos cuidar bem deles, ao contrário dos africanos, que contam com muitos talentos e podem, então, aplicar treinamentos mais rigorosos.
2	<ul style="list-style-type: none"> – Existem estudos que demonstram que a carreira média dos atletas é de 12 a 15 anos. – Por volta de 20 anos, o atleta está mais amadurecido. – O que determina a longevidade é a presença de microlesões, que vão se somando ao longo dos anos.
3	<ul style="list-style-type: none"> – Iniciar o atleta na maratona sem ter certeza da maturação biológica não necessariamente significa dizer que esse atleta vai ter a carreira encurtada. – Esta opção depende de diversos fatores. Dificilmente um atleta de 20, 22 anos tem o nível de conhecimento e maturação necessário.

(continua)

Quadro 3

Em relação à especialização precoce em provas de maratona, segundo a opinião dos treinadores (continuação)

3	– Em relação aos atletas africanos, seus treinadores não estão preocupados com a continuidade de suas carreiras devido à grande quantidade de material humano e às possibilidades de ganhos financeiros, o que os fazem assumir o risco de a carreira desses atletas não chegar aos 30, 35 anos de idade. Como no Brasil não há tanto material humano assim, precisamos cuidar melhor de nossos talentos.
4	– A maioria desses atletas é africana, que vê na maratona uma oportunidade de ganhar dinheiro, o que faz com que haja precocidade. Noventa por cento desses africanos têm carreiras encurtadas; correm 2, 3, 4 anos e depois não conseguem correr mais no mesmo nível.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Destaca-se na fala dos sujeitos a questão da precocidade na participação em provas de maratona, que se concentra mais entre os atletas africanos, já que, por questões econômicas, veem nessa prova uma grande oportunidade de ascensão social, desconsiderando, assim, os riscos de ter uma carreira encurtada em decorrência de lesões crônicas. Malina (2010) e Capranica e Millard-Stafford (2011), destacam os riscos potenciais de especialização precoce e incluem maior desgaste e resultados adversos para a saúde física e/ou emocional, como: lesões por *overuse*, síndrome de *burnout*, isolamento social e dependência excessiva.

Filin (1996) afirma que, constantemente, treinadores não levam em consideração a faixa etária ótima para atingir os altos resultados e, por conta disso, acabam exagerando no treinamento de seus atletas jovens, não pensando no futuro deles. Além disso, o alcance de altos resultados nas categorias menor e juvenil, em muitos casos ou quase sempre, não garante que o adolescente irá progredir posteriormente e alcançar um desenvolvimento máximo das forças físicas e resultados expressivos. Capranica e Millard-Stafford (2011) destacam que mais estudos são necessários para entender a dose ideal de treinamento, que desenvolve adaptações na juventude sem que ocorra abandono posteriormente – síndrome do *overtraining* e/ou prejuízos.

Platonov (2008) salienta, entretanto, que fatores específicos, tais como determinações genéticas e origem étnica, podem alterar significativamente a zona ótima das capacidades, fazendo que o atleta atinja o pico da maestria mais cedo, e cita, como exemplo, o caso dos atletas africanos que, além de manifestar particular inclinação ao sucesso em provas de corrida de longa distância, tendem, também, a ingressar no nível dos melhores resultados muito jovens.

Zakharov (1992), entretanto, entende que na busca de uma boa atuação de seus jovens atletas em competições, alguns técnicos introduzem meios e métodos de

treino mais potentes, de forma precoce, visando acelerar a obtenção de melhores resultados. Esta opção pode trazer como consequência problemas de saúde, tanto físicos quanto psicológicos, levando à diminuição da longevidade esportiva.

Segundo Gomes (2009), o critério principal do trabalho do treinador deve ser obter o resultado do trabalho em longo prazo. Já para Pereira e Souza Jr. (2005), se o processo de especialização for iniciado precocemente (antes da maturação), a estabilização do rendimento físico é antecipada, devido ao menor grau de modificação na homeodinâmica, alcançado pelo organismo em virtude de vários anos de treinamento a que se é submetido.

Malina (2010) destaca que o compromisso com um único esporte em idade precoce mergulha o jovem em um mundo complexo, regulado por adultos, o que é uma configuração que facilita a manipulação – social, química, alimentar e comercial.

Sobre a necessidade de se iniciar cedo no atletismo para a obtenção de bons resultados na maratona, os treinadores apresentam as opiniões que estão destacadas no Quadro 4.

Quadro 4

Opinião dos treinadores sobre a necessidade de se iniciar cedo no atletismo para a obtenção de sucesso em provas de maratona

1	<ul style="list-style-type: none"> – Não é um fator determinante. – É errado iniciar cedo.
2	<ul style="list-style-type: none"> – Iniciar cedo é importante para saber se o atleta tem futuro em determinado tipo de prova. – Importante é a continuidade no treinamento.
3	<ul style="list-style-type: none"> – Não é um fator determinante. – Existem casos de atletas que conseguiram bons resultados já nas categorias anteriores à adulta. – O atleta que começa tarde tem que pular etapas da preparação.
4	<ul style="list-style-type: none"> – Não é um fator determinante. – Não há necessidade de passar pelas categorias anteriores, desde que passe por todas as etapas do processo de treinamento (amadurecido fisiologicamente) para ganhar reserva fisiológica.

Fonte: Elaborado pelos autores.

O fato de o atleta iniciar cedo no atletismo não é um fator determinante na opinião dos técnicos entrevistados para o sucesso em provas de maratona. O mais importante, para eles, é que o atleta deve passar pelo processo de maturação e treinamento de muitos anos. A faixa etária na qual se deve iniciar a etapa de especialização no atletismo, segundo Filin (1996), é entre 12 e 13 anos de idade. Já para Augusti

(2001), no caso de atletas fundistas, a idade “ideal” para início da preparação em longo prazo é entre 10 e 12 anos. Platonov (2008) afirma que a fase de adaptação, em longo prazo, às cargas de treinamento e competição, para este mesmo tipo de atleta, é por volta dos 13 a 15 anos. Moesch et al. (2011) relatam que a organização da prática esportiva durante a adolescência parece ser fundamental para o sucesso no desporto internacional.

Muitos atletas que começam a especialização esportiva próxima à idade madura e na idade madura, ou seja, aos 17-20 anos, e, em casos isolados, em idades superiores, conseguiram ótimos resultados, entre eles alguns recordistas mundiais e campeões olímpicos (MATVEEV, 1995).

CONCLUSÃO

Com base no levantamento histórico sobre a idade de obtenção de resultados expressivos em maratona por atletas brasileiros e na opinião de treinadores sobre a influência da idade cronológica nessas provas, podemos afirmar que:

- A idade cronológica parece não ser um fator tão determinante, pois ela nem sempre está em consonância com a biológica.
- As idades de obtenção de resultados expressivos por atletas brasileiros estão em conformidade com os valores expressos pela literatura, e a presença de atletas jovens não é expressiva.
- É possível correr uma maratona com idades entre 20 e 23 anos com sucesso, porém essa opção pode trazer como consequência uma carreira mais curta, devido às altas exigências (físicas e psicológicas) do treinamento e das competições, sem a maturação apropriada, o que pode levar à ocorrência de lesões crônicas.

Desta forma, é necessário que os responsáveis pelo treinamento desses atletas tenham cuidado com eles, pois exigências exageradas podem comprometer sua preparação em longo prazo.

CRONOLOGICAL AGE AND MARATHON: A STUDY FROM THE RESULTS OBTAINED BY BRAZILIAN ATHLETES IN THE LAST DECADE AND THEIR COACHES' OPINION

Abstract: In the last few years, the presence of young athletes between 20 and 23 years old has been growing on the most important marathon podiums. This study has the objective of analyzing whether chronological

age is a determining factor for the achievement in these competitions. Instruments which have been used: literature review, content analysis, statistical analysis of the main results obtained by Brazilian and foreign athletes, and interviews with coaches who were responsible for preparing some of the best Brazilian marathoners. Although the results confirm the age of 30 as the average for getting great results in marathons, the participation of athletes whose ages are between 20 and 23, is due mainly to social economic needs, and it might lead to physical problems, which, often, lead to the shortening of their careers.

Keywords: athletics; runners; marathon.

REFERÊNCIAS

AUGUSTI, M. Treinamento de endurance para crianças e adolescentes. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 7, n. 37, jun. 2001. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd37/treinam.htm>>. Acesso em: 10 nov. 2006.

BOMPA, T. **O treinamento total para jovens campeões**. 7. ed. Barueri: Manole, 2002.

CAPRANICA, L.; MILLARD-STAFFORD, M. L. Youth sport specialization: how to manage competition and training? **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 6, n. 4, p. 572-579, Dec. 2011.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO – CBAAt. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br>>. Acesso em: 23 set. 2007.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO – CBAAt. Rankings. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/estatisticas/ranking.asp>>. Acesso em: 18 jun. 2011.

FILIN, V. P. **Desporto juvenil: teoria e metodologia**. Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1996.

FLICK, U. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2004.

FOSTER, C.; LUCIA, A. Running economy: the forgotten factor in elite performance. **Sports Medicine**, v. 37, n. 4-5, p. 316-319, 2007.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desempenho motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2001.

GOMES, A. C. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GOMES, A. C.; SUSLOV, F. P.; NIKITUNSKIN, V. G. **Atletismo: preparação de corredores juvenis nas provas de meio fundo**. Londrina: CID, 1995.

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS – IAAF. Records & lists. Disponível em: <<http://www.iaaf.org/statistics/toplists/index.html>>. Acesso em: 18 jun. 2011.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação**: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.

MALINA, R. M. Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. **Current Sports Medicine Reports**, v. 9, n. 6, p. 364-371, Nov./Dec. 2010.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1982.

MATVEEV, L. P. **Preparação desportiva**. São Paulo: Aratebi, 1995.

MOESCH, K. et al. Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 21, n. 6, p. 282-290, Dec. 2011.

MOREIRA, S. B.; BITTENCOURT, N. **Metas e mitos**: o treinamento racional para corridas de longa distância. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.

ONYWERA, V. O. et al. Demographic characteristics of elite Kenyan endurance runners. **Journal of Sports Sciences**, v. 24, n. 4, p. 415-422, 2006.

PEREIRA, B.; SOUZA JR., T. P. **Compreendendo a barreira do rendimento físico**. São Paulo: Phorte, 2005.

PLATONOV, V. N. **Tratado geral de treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte, 2008.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social**: métodos e técnicas. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

SAUNDERS, P. U. et al. Factors affecting running economy in trained distance runners. **Sports Medicine**, v. 34, n. 7, p. 465-485, 2004.

SCOTT, R. A. et al. Demographic characteristics of elite ethiopian endurance runners. **Medicine & Science in Sports Medicine**, v. 35, n. 10, p. 1727-1732, 2003.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. 7. ed. Barueri: Manole, 2005.

WILBER, R. L.; PITSILADIS, Y. P. Kenyan and ethiopian runners: what makes them so good? **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 7, p. 92-102, 2012.

ZAKHAROV, A. **Ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.

Contato

Fabiano Tomazini

E-mail: fabtomaz.athletics@gmail.com

Tramitação

Recebido em 1º de setembro de 2011

Aceito em 19 de fevereiro de 2013