



**UNIVERSIDADE GAMA FILHO**  
**PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO E MARKETING**

**MARATONA SÃO SALVADOR**

**ALMIR PINTO MONTEIRO FILHO**  
**PAULA GOMES BRASIL SOARES**  
**VILTON SANTOS**

**ORIENTADOR: PROF. DR. HÉLIO JOSÉ B. CARNEIRO DE CAMPOS.**

**Salvador**  
**2008**

**ALMIR PINTO MONTEIRO FILHO  
PAULA GOMES BRASIL SOARES  
VILTON SANTOS**

**MARATONA SÃO SALVADOR**

**Projeto apresentado à  
Universidade Gama Filho,  
como requisito parcial para  
obtenção do Título de  
Especialista em Administração  
e Marketing Esportivo, sob a  
orientação do Prof. Dr. Hélio  
José B. Carneiro de Campos.**

**Salvador  
2008**

## SUMÁRIO

<b>1 APRESENTAÇÃO -----</b>	<b>04</b>
<b>2 DIAGNÓSTICO -----</b>	<b>07</b>
<b>3 OBJETIVOS -----</b>	<b>19</b>
<b>3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>19</b>
<b>4 METAS -----</b>	<b>20</b>
<b>5 MÉTODO -----</b>	<b>21</b>
<b>6 RECURSOS HUMANOS -----</b>	<b>23</b>
<b>7 RECURSOS MATERIAIS -----</b>	<b>24</b>
<b>8 RECURSOS INSTITUCIONAIS -----</b>	<b>27</b>
<b>9 RECURSOS FINANCEIROS-----</b>	<b>28</b>
<b>10 COORDENAÇÃO DO PROJETO-----</b>	<b>29</b>
<b>11 CRONOGRAMA -----</b>	<b>30</b>
<b>12 SISTEMA AVALIAÇÃO -----</b>	<b>31</b>
<b>13 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----</b>	<b>32</b>
<b>14 ANEXO A</b>	
<b>15 ANEXO B</b>	

Título: Maratona São Salvador

Coordenação: Prof. Dr. Mauro Gomes de Mattos

Instituição: ACTION SPORTS

## **1 APRESENTAÇÃO**

A maratona é uma modalidade olímpica que existe desde os primeiros Jogos Olímpicos Modernos, sendo considerada a modalidade mais tradicional dos Jogos. Ao longo dos anos a maratona tem se firmado cada vez mais como um grande acontecimento esportivo das grandes cidades. Além de ser a prova clássica das Olimpíadas, ela fixou seu templo sagrado na cidade de Nova York onde, a partir de 1970, ela pára o trânsito e leva milhares de pessoas às ruas. A criação de grandes eventos esportivos como estes, capazes de mobilizar a cidade, tem gerado um amplo debate nos diversos setores da sociedade, decorrem destes debates, uma série de questionamentos que transcendem os objetivos conceituais do esporte, as representações que estão envolvidas e a diversidade de idéias sobre as práticas esportivas tornando assim, este tema interessante a ponto de ser objeto central de estudo em diferentes áreas de pesquisas. Nas Ciências Biológicas, o esporte entendido como uma atividade física trata de uma problemática que é analisada nos indivíduos, como se estes não tivessem uma existência para além dos seus próprios corpos. Nas Ciências Humanas, parte-se de um pressuposto complementar, embora oposto, que os indivíduos são seres sociais, e como tal não tem existência própria desinserida do espaço social onde se movem, logo, estes estão sujeitos a um conjunto de influências, que condicionam e estimulam atitudes. Neste estudo, o esporte é entendido como uma prática social construída historicamente no desenvolvimento das civilizações. Autor como, por exemplo, Michel Foucault (1987), adquire visibilidade ao fazer um questionamento que justifica a pesquisa histórica das práticas corporais quando diz que pode haver um "saber" do corpo que não é exatamente a ciência de seu funcionamento, e um controle de suas forças que é mais que a capacidade de vencê-los: esse saber e esse controle constituem o que se poderia chamar a tecnologia política do corpo. As relações e as

representações sociais das práticas desportivas, construídas ao longo dos anos, é que nos fazem ter uma melhor compreensão sobre o esporte na atualidade.

A prática de exercícios aeróbicos como a corrida, foi muito difundida nos anos 60, quando foram “descobertos” os seus benefícios para a saúde, no entanto, não é possível afirmar a data em que se iniciou o movimento das corridas de rua, até porque este movimento foi difundido internacionalmente, principalmente na América do Norte, na Europa e no Brasil. Ficou assim conhecido, pelo fato das pessoas começarem a sair às ruas para praticarem jogging (correr), ou realizarem "exercícios físicos aeróbicos". Um dos principais motivos capazes de estimular as pessoas a aderirem a estas práticas foram os livros do Dr. Kenneth Cooper, não por suas publicações, mas pelos programas de incentivo às práticas de atividades físicas (exercícios) que vieram a surgir, inicialmente nos Estados Unidos, Canadá e depois se espalharem pelo mundo, pelas constatações "científicas" sobre os benefícios dos exercícios aeróbicos para a saúde. Portanto, o processo de esportivização da prática de corrida de rua se deu no sentido de sistematização destas práticas corporais, até então de lazer. Tomando assim o tempo de não-trabalho em período de treinamento, onde a cada dia deve-se cumprir etapas e objetivos para que se tenha um melhor rendimento na modalidade esportiva. O Método Cooper de Treinamento Aeróbico, por exemplo, foi criado com objetivos bem definidos e as pessoas deveriam alcançá-los para obter melhores resultados para a saúde.

Com o surgimento do movimento de corridas de Rua no Brasil, mais precisamente na década de 70 e 80, começa a criação dos primeiros clubes de corrida e organização das maratonas nas principais capitais brasileiras, trazendo uma perspectiva de profissionalização destas corridas de rua, que até então eram disputadas com um caráter amador. Um exemplo disso é a Corrida da Fogueira, que é uma prova de atletismo que acontece na cidade de Juiz de Fora (MG) desde 1942, onde se destacam dois períodos: 1º) 1942 - 1979: a fase inicial, amadora, onde se percebe o envolvimento da comunidade juizforana na elaboração da corrida; 2º) 1982 - até a atualidade: a fase profissional, quando a corrida passa de um caráter mais comemorativo para um espetáculo competitivo. (PEREIRA & CUNHA JÚNIOR, 2004, p.35). Outro exemplo da modalidade é a tão bem sucedida Maratona de Porto Alegre, evento esportivo criado pelo Clube dos Corredores de Porto Alegre (CORPA) em 1983, que tem como principal característica, possibilitar que pessoas "comuns", ou seja, que atletas de fim de semana participem da competição junto com atletas de elite que a disputam com objetivo de vencer e bater recordes. A maratona encontra-se na 25ª edição e faz parte do calendário esportivo e cultural da cidade de Porto Alegre, realizada anualmente.

A maratona tornou-se uma modalidade esportiva extremamente popular. Nos Estados Unidos, no ano de 2005, 380.000 pessoas completaram a distância de 42,195 quilômetros. A maratona de Nova York atrai quase 40.000 corredores. No Brasil, a maratona de São Paulo teve 5.000 competidores nesse ano, (CORPORE, 2005).

O Brasil começa a despertar o conhecimento no plano de negócios esportivos englobando estratégias de ação em setores específicos como comunicação, finanças, negócios, logística, desenvolvimento de projetos e feedback das realizações.

A Bahia apresenta-se com carência de Gestão Profissional em eventos esportivos de médio e grande porte, possui uma comunidade consumidora da primeira infância à terceira idade com perspectivas de ações esportivas relevantes.

As estruturas físicas no Estado da Bahia estão ultrapassadas ao momento atual em comparação aos grandes Centros Mundiais (Atenas, Munique, Rio, etc.). Surgem então oportunidades de investimentos neste nicho de mercado com propostas de projetos viabilizadores de rendimentos e lucratividade nos aspectos financeiro e social.

O mercado de eventos esportivos encontra-se em crescimento e já possuem diversas empresas que atuam com esta linha temática, atentos à carência de eventos esportivos de grande porte de caráter Nacional ou Internacional e de eventos de pequeno e médio porte com abrangência Estadual e Municipal. Este trabalho acadêmico tem a proposta de trazer à cidade de Salvador e ao Estado da Bahia uma competição que fique referenciada no mercado pela sua organização e sucesso, promovendo o esporte e evidenciando serviços em Gestão de Projetos, Eventos e Captação de Recursos na Área Esportiva.

Nesse trabalho acadêmico trazemos como principal proposta à volta da Maratona na cidade de Salvador, como Maratona São Salvador, buscando nortear as influências da prática da corrida na vida dos soteropolitanos e a implantação de uma prova de alto nível em uma cidade em que a prática esportiva vem crescendo com muita força até mesmo pela sua localização em uma área litorânea que contribui para mais um bem-estar durante a atividade.

Com a realização dessa atividade, espera-se, futuramente, Salvador, que já é por si uma cidade turística, não seja apenas conhecida como a “Bahia de todos os Santos”, e do “maior carnaval do Mundo”, mas também por realizar Maratonas e preocupar-se com o bem-estar físico e social da sua população.

## 2 DIAGNÓSTICO

Para muitos animais, a própria sobrevivência depende da sua capacidade de correr, seja do perigo, seja para capturar sua alimentação. Os seres humanos, no entanto, sobreviveram não apenas por serem bons corredores, mas também por sua versatilidade. Esta capacidade ainda é observada nos tempos modernos, ainda que raramente tenhamos que correr para sobreviver.

Dentre as diversas formas que o homem conta para se locomover, desde o seu nascimento, a corrida é aquela que chama maior atenção, por ser o meio mais rápido e também por ser utilizada em forma de competição na maioria dos esportes (FERNANDES, 1979).

Nos Jogos Olímpicos de 1988, Carl Lewis conquistou a medalha de ouro nos 100m correndo a 43km/h, e Gerlindo Bordin venceu a maratona (42.195m) em 2h 10min32. Em 1989, Tony Rafferty percorreu 1.609 km de trilhas em 14 dias, 11 horas e 59 minutos. Estes atletas não correram pela sobrevivência, mas pelo prazer, o prazer de competir e vencer (NEWSHOLME, LEECH, DUESTER, 2006).

Muitos outros homens e mulheres obtêm prazer mantendo seus corpos em um estado ótimo de condicionamento. Na verdade, o prazer de correr está associado a um estado de euforia e praticamente, qualquer pessoa, por mais desajeitada ou menos atlética que seja, pode beneficiar-se com sua prática.

De acordo com Fixx (1977, p. 45-52), diversas necessidades relacionadas ao fato psicológico são atendidas quando corremos diariamente, fatores estes que mantêm a maioria dos corredores em sua atividade diária, são eles:

*A necessidade do movimento.* O estilo de vida moderno vai gradativamente nos privando de toda e qualquer oportunidade de realizarmos movimentos livres necessários à vida do homem. Ao corrermos, complementamos esta necessidade.

*A necessidade de auto-afirmação.* Durante nossa vida somos dominados pelos outros, chefes, sargentos etc. Ao corrermos, não somos dominados por ninguém, nos afirmamos como únicos responsáveis pelo nosso movimento, corremos no ritmo que quisermos, para onde quisermos, sem pressão de ninguém. Nessa hora nós mandamos em nosso corpo.

*A necessidade de autodomínio.* Os corredores possuem um maior controle de suas vidas. Mao Tse-tung escreveu que “de modo geral, qualquer forma de exercício, se praticado continuamente, irá ajudar-nos a adquirir perseverança” (apud FIXX, 1977, p. 46). As corridas de longa duração são particularmente favoráveis.

*A necessidade de brincar.* Embora quase todos tenhamos deixado de brincar, jamais nos livramos dessa necessidade. Brincar não apenas nos manterá mais jovens, mas também ajuda a preservar um senso de perspectiva em relação às coisas mais sérias. Correr é brincar, por mais arduamente que nos empenhemos, é um alívio das preocupações cotidianas.

*A necessidade de mergulharmos em algo maior do que nós.* O grande apelo da religião e de muitos movimentos de massa está em sua capacidade de permitir-nos esquecer a nós próprios, de anularmos nosso ego numa causa maior do que nós. Algo assim sucede quando se corre. Correr é uma experiência tão intensa que nos libertamos de toda autoconsciência e vivemos exclusivamente o momento da corrida.

*A necessidade de meditar.* Enquanto corremos estamos livres para pensar e avaliar por vezes os problemas do nosso dia-a-dia, tirando daí soluções muito bem elaboradas. Muitos corredores afirmam que entram num estado de transe, como se estivesse meditando, deixando seus pensamentos vaguearem por onde bem desejarem.

*A necessidade de viver nossos próprios ritmos.* Nossa vida é em grande parte atormentada por horários e programações impostos por outras pessoas. Correr proporciona um meio de se escapar a isso. Podemos correr para onde bem quisermos. Podemos correr mais depressa ou mais devagar, com mais ou menos empenho. Correr permite-nos ajustar nossas vidas a nosso próprio ritmo.

Fixx (1977, p. 50) considera ainda que, se estas necessidades são de fato autênticas e se correr proporciona uma satisfação, pode-se inferir que os corredores são, de certa forma, diferentes das outras pessoas. Há duas maneiras de apresentar as evidências. Mostrar que correr influenciou o comportamento de pessoas específicas de maneiras específicas ou mostrar que, na ausência de evidências objetivas, tantas pessoas informam experimentarem os mesmos sentimentos, que é justificável conceder-lhes alguma credibilidade.

Lustosa (2008) relata que a maratona é uma das mais antigas modalidades praticadas no mundo. Porém, não há um registro certo, uma data de quando o esporte começou. Diz a lenda grega, que a modalidade surgiu no sacrifício de um herói. 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 no ano 490 a.c. Ao concluir o

duro percurso, o soldado anunciou: “Νενικήκαμεν” (vencemos a batalha) e depois morreu. Apesar de imprecisa, essa é a história mais romântica que ilustra a origem da maratona. Mas 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: 42,195m. Esse acréscimo de 2,195m 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 42,195m.

No último século, em decorrência dos hábitos da vida moderna, o homem torna-se cada vez mais “tecnológico” e sedentário, contrariando os hábitos dos nossos ancestrais que percorriam em torno de 20 a 40 km por dia efetuando a caça, a pesca e a coleta. Estima-se que em nossas atividades rotineiras urbanas caminhamos cerca de 2 km por dia, Weineck (2003).

Com a diminuição da movimentação houve consequentemente uma redução do gasto energético e, simultaneamente, uma maior e melhor oferta de alimentos com elevado teor calórico. Estes fatos podem ser encarados como um dos fatores geradores do fenômeno da obesidade que se enquadra dentro das doenças hipocinéticas. Segundo Allsen et al. (2001), hipocinesia é um conceito novo para designar as doenças relacionadas à inatividade física regular, que se manifesta especialmente associada à patologia com as cardiopatias, hipertensão arterial sistêmica, altos índices de gordura corporal, problemas articulares e lombálgicos.

Em contrapartida, o número de indivíduos que estão buscando a prática de algum tipo de atividade física vem sendo cada vez mais expressivo na atualidade, dentre os quais, observa-se o desenvolvimento de atividade física ao ar livre, como as caminhadas e as corridas. Especialmente as maratonas que apresentam um rápido crescimento de números de provas e praticantes em todas as capitais espalhadas pelo mundo inteiro. Acredita-se que este fato se deve a peculiaridades como: ser acessível à toda população apta, demandando baixo custo para os organizadores, assim como para o treinamento e a participação, caracterizando-se como uma atividade física popular ou de massa, consideradas atividades também relevantes na perspectiva do lazer, já que uma grande parcela da população pode ter acesso a ela, Rothig (1983) apud Weineck (1991).

Desta forma, associado a estes benefícios à saúde, alia-se à facilidade da prática, sobretudo das maratonas, que vem atraindo cada vez mais adeptos e se tornando uma modalidade esportiva cada vez mais popular, estamos propondo para Salvador o retorno da

Maratona, desta vez, chamando-se Maratona São Salvador, conscientes de que a cidade oferece condições altamente favoráveis à sua prática, por tratar-se de uma metrópole ao nível do mar, com uma orla marítima de beleza inigualável, e com um grande número de praticantes da modalidade proposta.

Segundo o professor Og Robson, Presidente da Federação Baiana de Atletismo, as vantagens de realizarmos a Maratona em Salvador vão desde os fatores econômicos sociais como geração de emprego e renda, crescimento do turismo interno e externo, inclusão social, aumento dos grupos de corrida, realização de mais corridas no estado da Bahia, mais integração nas comunidades, até chegarmos ao objetivo principal que é o aspecto da saúde da população com melhoria da sua qualidade de vida.

Outra questão extremamente importante para a realização da Maratona São Salvador, é inserir Salvador no calendário nacional e internacional de Maratonas, além de estimular a prática de outros eventos esportivos de âmbito nacional, bem como desenvolver o turismo interno, fortalecendo também os setores do comércio e serviço, principalmente aqueles ligado ao esporte e entretenimentos.

A Maratona é entendida como um exemplo de garra, de resistência, de determinação. Determinação que tem chegado, em alguns casos, à obstinação, com cenas emocionantes e, às vezes trágicas, sobretudo nos últimos metros de chegada, (AIRTON FERREIRA, Maratona, 1984, p. 23).

Atualmente, varias cidades do Brasil e de outros Países, como São Paulo, Rio de Janeiro, Porto Alegre, Nova Iorque, Chicago e muitas outras já dispõem de um calendário anual de Maratonas, congregando atletas de elite e amadores, cujo número chega a ultrapassar a casa dos trinta mil participantes.

Apesar de termos um cenário favorável e um número cada vez maior de atletas profissionais e amadores participando das maratonas, aqui no Brasil ainda estamos muito atrás das grandes cidades de outros Países. Vejamos por exemplo a Maratona de Londres que em 2007 teve 36.500 participantes, nesse mesmo ano tivemos na Maratona de São Paulo, uma das mais importantes maratonas do nosso País, pouco mais de 5.000 participantes, (CONTRA RELÓGIO, Maio 2007).

Entretanto, a maratona já é uma realidade no Brasil desde o final da década de 1970. Os torneios e competições oficiais na sua grande maioria eram realizados sem qualquer sentido de participação popular e sem os devidos cuidados com suas aferições. No Sul-Americano de Atletismo no Rio de Janeiro, em 1975, por exemplo, Brígido Ferreira estabelecia a marca de 2:21:54. Mas, quem poderá afirmar, com segurança, se a medição real

do percurso correspondia aos 42.195 metros oficiais da maratona. Em 1976, a Federação Mineira de Atletismo realizou a I Maratona Cidade de Belo Horizonte, com 20 atletas completando a prova, experiência que se repetiu no ano de 1979, desta vez com 19 concluintes. Outras maratonas passaram a ser disputadas no Brasil, em Curitiba, Maceió, Recife, Porto Alegre e outras cidades, mas sem atingirem índices técnicos, organizacionais e promocionais que se enquadrasse em provas similares de nível internacional, (AIRTON FERREIRA, Maratona, 1984, p. 163).

Em 1979, inicia-se o período que podemos dizer que foi de profissionalização das corridas de rua, especialmente as maratonas. A Printer, empresa organizadora de corridas acionou o botão de start para as maratonas populares no Brasil iniciando com a realização da I Maratona Internacional do Rio de Janeiro. Como se disse na época foi uma vitória de todos, principalmente para os 94 atletas que concluíram a prova.

No começo dos anos oitenta, principalmente nos EUA, houve um retrocesso no crescimento dos participantes de corrida rústica, especialmente por causa da morte de James F. Fixx, autor do Guia Completo de Corrida, tido como a Bíblia dos corredores. Fixx teve morte súbita quando praticava a sua corrida diária, isto causou grande pavor nos praticantes desta modalidade, fazendo com que muitos desistissem de tal prática. Somente com exames mais detalhados ficou-se sabendo que Fixx tinha um problema em seu coração, o que o levou a óbito, possivelmente ele já teria vivido muito mais anos do que sua carga genética permitiria.

Em setembro de 1980, a Printer fazia sua segunda maratona, dessa vez com mais de 700 corredores participando da prova. Repetindo em anos subsequentes, 1981; 1982 e 1983, quando nos últimos dois anos tivemos a vitória do baiano Edvaldo Reis, da Associação Feirense de Atletas Corredores.

Em 1984, tivemos o reconhecimento oficial pela CBAAt da Maratona Bradesco/Jornal do Brasil e a escolha da mesma como classificatória para os Jogos Olímpicos de Los Angeles, (AIRTON FERREIRA, Maratona, 1984, p. 168).

Com a difusão da maratona em todo território e o crescimento constante do número de participantes, a Bahia também entra para esse modismo e realiza três maratonas na Cidade de Salvador.

Segundo o Prof. Og Robson, Presidente da Federação Baiana de Atletismo, entidade com mais de 800 atletas registrados e mais de 1500 atletas cadastrados, as maratonas realizadas em Salvador, na década de 80, tiveram a coordenação do DEFRE (Departamento de Educação Física e Recreação) e foi patrocinada pelo extinto Banco Econômico.

A primeira edição da Maratona da Independência, como assim foi chamada, foi realizada no dia 30 de junho de 1984, na cidade de Salvador, e teve a participação de (1.181) mil cento e oitenta e um corredores, onde (566) quinhentos e sessenta e seis completaram o percurso.

O vencedor dessa edição foi o corredor Soteropolitano, Júlio Nicássio P. Filho com o tempo de 2:34'30", seguido de Edvaldo de Jesus Reis da cidade de Feira de Santana, com o tempo de 2:34'48".

No feminino, sagrou-se campeã a corredora Tânia Maria Alves com o tempo de 3:31'40", seguida da baiana Aldacir Antonia Albuquerque com o tempo de 3:47'06".

Nessa edição foi registrada a presença de corredores de 26 cidades do interior do Estado, e de 06 Estados da Federação do Brasil, foram eles: Ceará, Mato Grosso, Paraíba, Pernambuco e Rio de Janeiro.

A Maratona da Independência da Bahia foi criada como parte das festividades da Independência da Bahia e com objetivo de integrar as comunidades do Dois de Julho, além de incentivar a comunidade baiana a prática da corrida, visando o seu bem estar físico e mental.

Foram realizadas mais duas edições dessa Maratona nos anos subseqüentes: 1985 e 1986, e seus vencedores foram: João Luiz Souza Santos, com o tempo de 2:32'53" e Edvaldo de Souza, com o tempo de 2:36'19" respectivamente.

No feminino só temos registro da campeã de 1985, que foi a corredora Maria de Lourdes do Nascimento com o tempo de 2:59'15".

Como forma de avaliar as edições da Maratona da Independência da Bahia, foi aplicado um questionário de variáveis subjetivas aos seus participantes. (anexo A planilha 04) - dados retirados dos relatórios da maratona em curso.

Para o Professor José Ney do Nascimento Santos, coordenador geral das três edições da Maratona da Independência da Bahia, e Professor de Educação Física da Universidade Federal da Bahia, a Maratona sempre foi, e nunca deixará de ser a prova clássica do atletismo, com destaque em toda parte do planeta e, portanto, não pode faltar no calendário de corridas de rua da cidade do Salvador. (entrevista em anexo B)

Já o Professor Dr. Hélio Campos, destaca as dificuldades que devem ser superadas pelos participantes em uma Maratona por se tratar de uma prova realizada em ruas muitas vezes esburacadas com elevações e outras dificuldades eréteis do percurso da própria corrida. Destaca ainda seus benefícios, tais como melhora no estímulo diário, na qualidade de vida, no seu bem estar e na promoção da saúde. E quanto aos malefícios o professor enfatiza a falta de orientação de um profissional de Educação Física que seja esclarecido e especializado na área

conhecendo a forma de treinamento e utilização de equipamentos adequados. (entrevista em anexo B).

No final dos anos oitenta, com maior esclarecimento acerca dos problemas e benefícios da corrida de longa duração, houve um novo *boom*, devido a uma maior preocupação com um novo estilo de vida adotado, um estilo saudável de viver, escapando de toda a pressão da vida moderna. (LOURENÇO, 2003, p.36).

Na década de 90 acompanhando a evolução das maratonas, corredores Brasileiros vencem importantes competições no Brasil e em todo mundo. Artur de Freitas Castro ganhou bronze por equipe em Tyneside 1992. Liz Antonio dos Santos ganha bronze na maratona no Campeonato Mundial de Atletismo em Gotemburgo 1995. Dois anos depois ganha bronze, por equipe, na Copa do Mundo de Maratona. Já o mineiro Ronaldo da Costa que depois de vencer em grande estilo a São Silvestre em 1994, bate o recorde mundial da maratona com 2:06:05 na cidade de Berlim em 1998, Revista Contra Relógio, (maio 2008).

A grande surpresa na década de 90 sem sombra de dúvida foi a vitória na Corrida Internacional de São Silvestre, do então desconhecido paranaense Émerson Iser Bem. O atleta virou estrela em 31 de dezembro de 1997 após superar o queniano Paul Tergat, que ficou com a segunda colocação e perdeu a chance de conquistar o tricampeonato. Paul Tergat voltou a vencer em 1998, 1999 e 2000, tornando-se com isso o maior vencedor da História da São Silvestre.

Professor Og Robson, é categórico em afirmar o crescimento das corridas de Rua em Salvador, segundo ele existe hoje cerca de 60 clubes de corrida organizados e que o perfil do corredor de rua mudou, “hoje é o médico, o profissional liberal, empresários, executivos, celebridades entre tantos que participam de corridas e maratonas por toda parte do mundo”.

Com o crescimento das provas de ruas e o aumento significativo de atletas nas mesmas, é visível a preocupação constante no que se refere à organização das maratonas e das corridas de forma geral. Empresas como a Yescom, organizadora das maiores provas de Rua no Brasil, como Maratona de São Paulo, Corrida de São Silvestre, Super 40, entre outras, vem adotando um padrão de profissionalismo muito grande, respeitando as normas da CBAt/IAAF, (Confederação Brasileira de Atletismo/Associação Internacional das Federações de Atletismo), implementando a mais alta tecnologia na apuração dos resultados e até criando um ranking para as suas provas dentro do território Nacional.

Atualmente, as provas de corridas de rua brasileiras seguem um padrão de homologação fornecido pela Confederação Brasileira de Atletismo/CBAt que objetiva

cadastrar as provas para que os resultados possam ser aceitos internacionalmente e servir como seletivas nacionais (CBAt, 2004). Um outro fator que deve ser considerado é que, o número de provas no país que oferece premiações, tem aumentado, e este fato é, sem dúvida, um atrativo a mais para que muitos indivíduos se submetam a este tipo de atividade física.

Segundo a Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua, sediada em Londres (AIMS, 2004) as maratonas, assim como, as Corridas de Rua vêm crescendo mais como um comportamento participativo, do que como esporte competitivo.

Assim, existem basicamente três tipos de público para esse tipo de corrida:

1) os que correm e procuram apenas seu próprio tempo e posição; 2) os que conferem os resultados para ver como foi o seu desempenho, de seus amigos ou apenas para descobrir o vencedor; e 3) os diretores de provas, que vêem os resultados como dados estatísticos e de investimentos.

Nesse cenário podemos destacar o grande número de competições que traz o revezamento como atrativo principal para atraírem participantes. Empresa como Pão de Açúcar, pioneira nessa modalidade, e patrocinadora de atletas consagrados como Vanderlei Cordeiro, Marilson dos Santos, reúne milhares de corredores em todo Brasil nas suas diversas etapas nas maratonas de revezamento. Podemos citar também as provas realizadas pela Braskem Petroquímica S/A, em três importantes cidades do País: Salvador, Maceió e Porto Alegre. Destacamos aqui a cidade de Salvador por ser a primeira a realizar uma Meia Maratona de Revezamento patrocinada e organizada pela Braskem, uma Empresa do ramo Petroquímico, com medidas oficiais, atestado e certificado pela CBAt/AIMS, Confederação Brasileira de Atletismo e Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua. A Meia Maratona Braskem de Revezamento encontra-se na sua sexta edição e tem um número cada vez maior de participante, no ano de 2007 foi limitado por seus organizadores em 3500 atletas.

## AS MULHERES MOSTRAM SUAS “GARRAS”

As mulheres são sem sombra de dúvida outro referencial no que se diz respeito ao crescimento das corridas de ruas e das maratonas. Elas definitivamente conquistaram o universo das corridas. Nos grupos de corridas, representam cerca de 40%, e há provas de rua em que elas ultrapassam os 50% dos concluintes.

Afinal, correr traz uma série de benefícios e, para elas, é sinônimo de mais disposição, boa forma, menos estresse, um tempo para si, melhor condicionamento físico e uma boa relação com a balança.

Mas no que a corrida é diferente para as mulheres em relação aos homens. Corrida tem tudo a ver com a mulher. De acordo com Dagny Scott, experiente corredora e autora do livro *Complete Book of Women's Running*, o treinamento de corrida exige características que as mulheres têm de sobra: disciplina, determinação e muita organização.

Apesar de a força física ser um privilégio masculino, as mulheres vêm na corrida muito mais uma atitude mental. Aliás, para a maioria das corredoras não importa a velocidade ou a distância percorrida. Pelo contrário, para elas o que vale é correr no ritmo que quiser, e entendem que os treinos – além de fazerem bem à saúde – são momentos de reflexão, e de queimar calorias, (ENCARTE O2, março 2008).

Apesar da presença marcante e crescente em todas as corridas do mundo, participarem com sua beleza e charme cada vez mais, serem vistas como natural, normal, desejável, indispensável, foi necessário que uma mulher corresse clandestinamente uma maratona nos Estados Unidos, para provar que elas são tão capazes quanto os homens de percorrer uma distância de 42.195 metros. Isso aconteceu há mais de 40 anos, em 1966, quando Roberta Giba, então com 23 anos, de Winchester, Massachussets, se escondeu atrás das moitas até soar o tiro de largada, se infiltrou no meio da multidão de corredores, sem ser notada, e completou o percurso da Maratona de Boston, (AIRTON FERREIRA, *A Mulher na Corrida*, 1990, p 107).

A polêmica sobre a prática esportiva por mulheres é tão antiga quanto os Jogos Olímpicos, e a participação feminina tem origem na antiga Grécia. O veto ao sexo frágil constava no primeiro item do regulamento Olímpico, o qual proibia a presença feminina em qualquer modalidade. As mudanças foram lentas e vários séculos se passaram até que as mulheres começaram a conquistar o direito de participar das competições.

“Dê cá esse numero e caia fora de minha corrida!”, gritou aquela boca cheia de dentes, espumando de raiva, enquanto a figura que parecia gigantesca se atirava sobre a esguia mocinha, tentando impedi-la de continuar.

O perseguidor já conseguia tocar seu alvo quando uma nova figura se interpôs na cena. Um jovem Hércules, músculos à mostra, deu-lhe um chega pra lá que o jogou longe, permitindo enfim que a moça seguisse livre.

E livre ela se foi, presa apenas pelas suas dores, alegrias, temores, incertezas, confianças, sonhos. Depois de quatro horas e 20 minutos de emoções, Kathrine Switzer tornou-se a primeira mulher que, regularmente inscrita e com nuúmero de peito, correu e completou a maratona de Boston.

Era o ano de 1967, e a garota de 20 anos iniciava ali uma corrida ainda mais importante, pelo direito das mulheres de participar de esporte em condição de igualdade com os homens.

Kathrine Switzer assinava como K. V. Switzer – e foi assim que se registrou para participar da maratona de Boston, recebendo o numero 261, (REVISTA O2, maio de 2008).

Mulheres como Roberta Giba e Kathrine Switzer foram fundamentais para quebrar uma série de preconceitos e tabus.

Finalmente, a Maratona Feminina foi incluída nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984. A norte-americana Joan Benoit venceu brilhantemente com o tempo de 2:24:52.

Eleonora Mendonça, nossa representante Brasileira na Maratona Feminina nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, concluiu a prova com o tempo de 2:52:19, classificando-se em 44º lugar. Fundadora da Printer e forte incentivadora das corridas de rua, Eleonora foi o primeiro exemplo brasileiro de como as mulheres podem correr provas de rua. No final dos anos 70, brilhava nas competições de rua, seja na São Silvestre, seja nas demais provas do Calendário que a Printer realizava anualmente, (AIRTON FERREIRA, A Mulher na Corrida, 1990, p 111, 118 e 240).

Recebendo os efeitos das mudanças históricas, o número de esportistas vem aumentando cada vez mais e, nessa expansão o esporte acompanhou a sociedade. Acompanhando a evolução mundial, em 1975, o jornal A Gazeta Esportiva, inspirado no Ano internacional da Mulher, abriram a corrida para a participação feminina. A primeira mulher a vencer a São Silvestre foi a alemã Christa Valensieck. A catarinense Mara Fuhrman foi a brasileira mais bem colocada na competição, com a quinta colocação. Desta maneira as estrangeiras dominaram a São Silvestre por 20 anos. O maior destaque ficou para a

portuguesa Rosa Mota que teve o mérito de colecionar seis vitórias consecutivas, de 1981 a 1986. A corredora Carmem de Oliveira escreveu seu nome na história ao ser a primeira brasileira a vencer a competição, em 1995. No ano seguinte foi a vez da paranaense Roseli Machado brilhar na competição. Maria Zeferina Baldaia, da cidade de sertãozinho (SP) volta a colocar o Brasil no ponto mais alto do pódio no ano de 2001. Em 2002 o triunfo brasileiro se repete com a goiana Marizete Resende de Paula, tornando-se a quarta brasileira a subir no ponto mais alto do pódio com o tempo de 52min02. Vale lembrar que a São Silvestre é considerada uma corrida de rua e teve o seu percurso ampliado para 15 mil metros em 1991, atendendo às especificações da Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF).

Para reforçar a idéia de voltar a realizarmos a maratona na cidade do Salvador, tomamos como exemplo a corredora de fundo Marily dos Santos, nascida num sítio perto de Joaquim Gomes, em Alagoas, radicada na Bahia e diz ser “alabaiana”. Orgulho para o Estado, ela é a primeira mulher filiada à Federação Baiana de Atletismo a conquistar o índice olímpico na história, e a única brasileira a representar o Brasil nas Olimpíadas de Pequim 2008. (entrevista no anexos B).

Marily, depois de muito trabalho, esforço e dedicação, conseguiu o índice “A” para as olimpíadas de Pequim. Bicampeã do Ranking da CAIXA/CBAAt, 2006/2007, Marily dos Santos já tinha o índice B, com o tempo de 2:39’45”, quando no dia 20 de abril, de 2008, correndo sob condições adversas, debaixo de muita chuva, vento e tendo que desviar das poças d’água, vence a Maratona de Florianópolis com o tempo de 2:36’21”, melhor que o índice “A”, que é: 2:37’00”.

Pensando em se apresentar bem nas Olimpíadas de Pequim o técnico de Marily, Gilmar Mendes informou que a atleta deve passar um período de 30 dias na Colômbia para treinar em altitude elevada e aumentar sua resistência física. Depois, ela retornará ao Brasil e passará pela Europa antes de embarcar rumo à China.

Sua participação nas Olimpiade de Pequim, além de ser histórica, por ser a única Brasileira a estar presente na competição, ficou marcada pelos acontecimentos indesejáveis devido a falha na organização do evento o qual regimenta que a atleta competisse com uniforme padrão que não lhe foi fornecido em seu tamanho adequado. Dessa forma, Marily foi obrigada a improvisar camiseta e suquine os quais lhes causaram ferimentos e muito incomodo no decorrer da competição. Com tudo isto a nossa guerreira Marily dos Santos, concluiu a Maratona Olímpica entre as sessenta melhores maratonistas do Planeta, merecendo, portanto nosso reconhecimento e valorização pelo seu desempenho.

## CONCLUSÃO

Tomando como referência tudo que foi dito e levantado nesse trabalho, observando os pros e os contras, chegamos à conclusão que a cidade do Salvador com sua imensa beleza natural, conhecida como Terra de Todos os Santos e também pelo seu magnífico carnaval e suas raízes culturais Afros descendentes, reúne condições, mais que propícias para a realização da mais clássica prova do atletismo, que é a Maratona, com seus desafiantes 42,195 metros.

Portanto, atendendo ao apelo da comunidade de corredores dessa cidade e também dos clubes de corridas existentes, esse trabalho acadêmico traz a proposta de, em conjunto com os Órgãos Públicos, Federações e Ligas Desportivas, reunirmos esforços para organização e captação de recursos diante de empresas Públicas e Privadas, para em grande estilo voltarmos a realizar a Maratona na cidade de Salvador - Bahia.

### **3 OBJETIVO GERAL**

Proporcionar à comunidade do Estado da Bahia a realização de evento de alta performance, integrando a comunidade local com atletas de elite de outros estados e de outras nações, através da prática esportiva de forma competitiva lúdica e prazerosa, com foco no bem estar da população.

#### **3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Organizar a Maratona São Salvador, como um evento de grande visibilidade no contexto nacional;

Motivar a participação de um grande número de pessoas, incentivando a prática esportiva;

Inserir Salvador no calendário de corridas nacionais e internacionais de ruas;

Divulgar Salvador a nível nacional e internacional, destacando as belezas naturais e a qualidade de vida da nossa cidade.

Estimular a prática de outros eventos esportivos de âmbito nacional, bem como desenvolver o turismo interno, fortalecendo também os setores do comércio e serviço, principalmente aqueles ligados ao esporte e entretenimentos.

#### **4 METAS**

Neste trabalho acadêmico priorizamos desenvolver um evento esportivo de grande porte com caráter de nível Nacional, que será a Maratona São Salvador, com a estimativa de 1800 participantes e 8000 espectadores.

Difundir a Maratona São Salvador através da rede internacional de computadores, fazendo com que tenha um alcance dos 26 principais centros, onde são realizadas as grandes maratonas em quatro continentes do planeta (América do Norte, América do Sul, Europa e Ásia).

Tornar a Maratona São Salvador no prazo de cinco anos como uma das cinco mais importantes do país.

## 5 MÉTODOLOGIA

O planejamento da Maratona São Salvador terá início com um ano de antecedência, com formação de um comitê organizador seguindo-se de pesquisas, entrevistas, reuniões e avaliações, estabelecendo-se um cronograma de ações e metas com prazo e logística operacional definidos.

Será realizado um checklist, constando todos os itens relacionados aos eventos onde poderemos periodicamente em todas as reuniões acompanhar o andamento dos trabalhos propostos.

Será realizado um lançamento do evento para a imprensa local e convidados ligados ao esporte, autoridades e representantes do poder público num prazo mínimo de 45 dias que antecedem ao evento.

No período de divulgação e captação de recursos serão utilizados os meios de comunicação visual, mala direta e todo recurso oferecido na mídia local, nacional e internacional, tais como: televisão, jornal, internet. Serão afixadas faixas em locais pré-estudados, distribuídos outdoors em pontos estratégicos, placas alusivas ao evento em vias de grande fluxo de veículos e pedestres, programadas em períodos apropriados para a divulgação do evento, como também, em todo o percurso da maratona. Além de camisetas e bonés para atletas organizadores, patrocinadores, imprensa e convidados.

Será criado um site específico do evento onde os atletas poderão adquirir todas as informações necessárias para a realização de inscrições e participação do evento, assim como, as datas de retirada do kit de participação do evento, realização do jantar de massas, congresso técnico, local e hora de largada, bem como as categorias disputadas e premiações a serem distribuídas.

O kit de participação do evento é vinculado a taxa de inscrição e composto com: sacola alusiva ao evento, o número de peito de uso obrigatório, guia de informação do atleta, camiseta, boné promocional, chip de cronometragem e barra de cereal.

O congresso técnico será realizado na véspera da competição onde será discutida toda a parte técnica e legal da maratona.

No local escolhido para a largada e chegada da maratona será montado toda a infra-estrutura para acomodar e receber todos os atletas e o público presente, composta com sanitários químicos, guarda volumes, área de massoterapia, posto médico, pórtico de chegada e largada, podium, posto para hidratação e distribuição de lanches, serviço de som e informações, área de convivência, aquecimento e desaceleração.

Será montado também um palanque coberto para acomodação de convidados e autoridades, com serviço de coffee-break.

Durante o percurso será distribuído água a cada 3 km e hidratante no km 30 e 35, havendo assistência médica de emergência em postos pré-estabelecidos e acompanhamento de socorristas durante o percurso.

A Maratona será disputada no dia 26 de julho de 2009 nas seguintes categorias: atletas portadores de deficiência, atletas masculino e feminino em suas diversas categorias conforme estabelecido pela federação de atletismo, regimentado e divulgado pelo regulamento.

Serão premiados os atletas melhores classificados nas suas respectivas categorias com medalha, troféu e bonificação em dinheiro, conforme consta em regulamento anexo. (planilha 03).

A participação dos atletas poderá ser feita inicialmente inscrevendo-se para o evento proposto no site de nosso portal, nos locais pré-estabelecidos e devidamente divulgados.

No dia do evento será realizada uma pesquisa com os atletas que participarão da maratona para fazer uma avaliação do grau de satisfação.

A avaliação será feita após o evento com a participação do comitê organizador e todos os envolvidos na realização do mesmo.

## **6 RECURSOS HUMANOS**

Almir Pinto Monteiro Filho: Professor de Educação Física – Especialista em Administração e Marketing Esportivo – Coordenador Geral do Projeto - 20 (vinte) horas semanais.

Vilton Santos: Professor de Educação Física – Especialista em Administração e Marketing Esportivo – Coordenador Técnico do Projeto - 20 (vinte) horas semanais.

Paula Brasil: Professora de Educação Física – Especialista em Administração e Marketing Esportivo – Coordenadora Administrativa do Projeto - 20 (vinte) horas semanais.

01 diretor de prova.

01 diretor de arbitragem.

01 coordenador geral.

01 árbitro de largada.

01 árbitro de chegada.

05 cronometristas.

10 anotadores.

06 auxiliares de chegada.

06 apuradores.

50 fiscais de percurso.

04 médicos.

10 auxiliares de enfermagem.

10 recepcionistas.

02 fotógrafos.

02 cinegrafistas.

02 operadores de computador.

Equipe de suporte técnico.

150 apoiadores (distribuição de água, frutas, guarda volume e serviços gerais).

30 Massagistas.

08 motoristas

04 garçons

## **7 RECURSOS MATERIAIS**

30 Troféus de primeiro lugar.

30 Troféus de segundo lugar.

30 Troféus de terceiro lugar.

02 Troféus de quarto lugar.

02 Troféus de quinto lugar.

2.000 medalhas personalizadas.

30 Banners.

500 Cartazes.

5.000 Panfletos informativos.

2.000 camisas personalizadas.

2.000 bonés personalizados

01 Serviço de som fixo.

01 Serviço de som móvel.

Numeração 20X20 cm. De 0001 a 2000.

8.000 Alfinetes de pressão.

2.000 Regulamentos.

50 Cones de sinalização para o funil de chegada.

10 Metros de fita com 30 cm. de largura para a chegada.

42 Placas de sinalização (de 01 km a 42 km) para o percurso.

02 Girandolas de 1080 tiros (fogos de artifícios).

20 Hand talk.

01 Relógio digital para largada/chegada.

01 Relógio digital para o percurso (carro madrinha).

2.000 Certificados.  
30 Sanitários Químicos  
01 Caminhão Pipa (Corpo de Bombeiros)  
04 Vans  
50 Metros de estrutura metálica para isolamento da largada/chegada.  
01 Palanque de 150 m. quadrados.  
01 Podium de 05 degraus.  
05 Cronômetros digitais.  
50 Pranchetas.  
50 canetas esferográficas.  
02 resmas de papel A4.  
02 gravadores pequenos.  
01 Terminal de computador.  
30.000 Copinhos de água.  
4.000 laranjas.  
500 melancias  
3600 hidratantes  
4.000 barras de cereal  
2.000 Sacolas com impressão alusiva ao evento.  
8.000 Sacos plásticos para lanches.  
04 Ambulâncias para primeiros socorros.  
08 toldos 12X12 metros.  
01 guarda volumes.  
1.800 Ships de identificação.  
600 socos de frutas para área vip  
600 refrigerantes para área vip  
1200 salgados diversos para área vip  
02 TVs LCD 42` para área vip  
04 Blimps  
8.000 Filipetas  
10 Outdoors

**Forma de Comunicação:** Outdoors, Banners, Blimps, Filipetas, Broaches, Cartazes, Folders, Panfletos, anúncios em Jornais e Revistas, Rádio, Televisão, Site, Camisas, Bonés, Prismas, Tapetes, Balões, Souvenirs.

Aplicabilidade (estruturas físicas): Estruturas Metálicas, Grades Isolamento, Cones, Mesas, Cadeiras, Toldos, Aparadores, Rampas, Sanitários Químicos, Podium, Back Droop, Sonorização, Iluminação, Carros de Apoio, Ambulância UTI, Maca, Enfermaria, Massoterapia, Bolsa Térmica, Chips, Cronômetros, Tapetes, Guarda-volumes, Computador, Impressora.

\* O serviço de Ambulância e Massoterapia será em forma de parceria com Universidades e Escolas de Fisioterapia.

Consumo: Água, Balas, Alimentação (lanches, almoços, coffee break, jantar de massas), Fichas, Regulamentos (inscrição, controle), Medalhas, Placas, Troféus, Certificados, Gel para massagem, Luvas, Rampas, Gelo.

## **8 RECURSOS INSTITUCIONAIS**

Confederações e Federações

Clubes e Associações

Ruas Públicas

Estacionamentos

Prefeituras/ Governo do Estado/ SUDESB

Auditório com sala de projeção

Shopping Center

Hospitais

Hotéis

Mídia

Departamento de Marketing

Lojas de Materiais Esportivos

## **9 RECURSOS FINANCEIROS**

Os recursos financeiros para o financiamento da Maratona São Salvador serão oriundos das taxas cobradas para participação no evento, bem como os recursos prospectados junto aos patrocinadores e parceiros públicos e privados, conforme se observa nos anexos. (planilha 01)

Não ocorrerão despesas com obrigações patronais, em razão de o projeto ser executado pela empresa Action Sport, a qual poderá ser remunerada por seus trabalhos na forma de contrato de prestação de serviço temporário. Os eventuais lucros obtidos, após debitarem-se as despesas das receitas, são inteiramente destinados à empresa executante, que é responsável pela estrutura, materiais e serviços utilizados na execução do projeto.

## **10 COORDENAÇÃO DO PROJETO**

Estará a cargo do comitê organizador, ACTION SPORTS formado por Almir Pinto, Paula Brasil e Vilton Santos, que terá como atribuição planejar, organizar, dirigir, controlar e avaliar, todo evento do início até o seu encerramento.

**11 CRONOGRAMA**

Planilha 02 em anexo.

## **12 SISTEMA AVALIAÇÃO**

O acompanhamento e verificação da atividade do evento, como também as avaliações, são de responsabilidade do comitê organizador.

A avaliação será processada dentro de uma visão sistêmica, a partir do problema básico, no que concerne a determinação da validade da maratona nos seus aspectos qualitativos e quantitativos.

Para sua realização serão coletados três tipos de dados:

- Dados pessoais que serão extraídos das fichas de inscrição
- Dados objetivos que serão extraídos do banco de dados (CPD)
- Dados subjetivos, que serão extraídos de questionários com variáveis subjetivas aplicados aos técnicos e corredores.

Os dados que serão coletados através de instrumentos específicos, passarão por levantamentos e análise, tendo os resultados obtidos registros em relatórios, para que sirva de subsídios a outros eventos desta natureza.

Salvador 08 de novembro de 2008.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

FOUCAULT, Michel; Vigiar e Punir - História da violência nas prisões; traduzido por Ligia Vassalo; 9ª edição; Petrópolis; Editora Vozes; 1987.

PEREIRA, José A. R. & CUNHA JÚNIOR, Carlos Fernando F.; Festa e competição pelas ruas de Juiz de Fora: Memória da Corrida da Fogueira in Congresso Brasileiro de História do Esporte, Lazer e Educação Física (9º); Recife; Universitária - UFPE; 2004.

CORPORE, Corredores Paulista Reunidos Disponível em:  
[http://www.corpore.org.br/cor\\_estatisticas.asp](http://www.corpore.org.br/cor_estatisticas.asp). Acesso em: 31 maio 2008.

FERNANDES, 1979.

NEWSHOLME, LEECH, DUESTER, 2006.

FIXX, F. James. **Guia Completo de Corrida**. 7. ed. Rio de Janeiro: Record, 1977.

LUSTOSA (2008)

ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B. **Exercício e qualidade de vida**: uma abordagem personalizada. 6. ed. São Paulo: Manole, 2001.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte para que**. São Paulo: Manoele, 2003.

FERREIRA, Airton. **Maratona**, 1984, p. 23.

Contra Relógio, Editora Redijo Produções e Editora Ltda - EPP. Maio 2007.

FERREIRA, Airton. Airton, **Maratona**, 1984, p. 163.

FERREIRA, Airton. Airton, **Maratona**, 1984, p. 168.

LOURENÇO, Tomaz. A arte de correr. **Contra Relógio**. São Paulo, n. 121, p. 36, 2003.

Revista Contra Relógio, maio 2008.

CBAAt. Confederação Brasileira de Atletismo. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br>>  
Acesso em: 18 fev. 2008.

IAAF. Associação Internacional das Federações de Atletismo. Disponível em:  
<<http://www.iaaf.org>>. Acesso em 18 fev. 2008.

Encarte O2, março 2008

FERREIRA, Airton. **A Mulher na Corrida**, 1990, p 107.

Revista O2, maio de 2008.

FERREIRA, Airton. **A Mulher na Corrida**, 1990, p 111, 118 e 240.

SÃO SILVESTRE. Uma festa nas ruas de São Paulo. Disponível em:

[www.saosilvestre.com.br](http://www.saosilvestre.com.br). Acesso em 18 fev.2008.

AIMS. Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua. Disponível em:

<http://www.aims-association.org>. acesso em: 20 abr. 2008.