



**ANTONIO MENEGHETTI FACULDADE
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ONTOPSICOLOGIA
TURMA 2023**

CLAUDIA TERESINHA SILVA NEVES

**ESTILO DE VIDA E CRITÉRIO ORGANÍSMICO NA PRÁTICA ESPORTIVA: UMA
ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE CORREDORES AMADORES INICIANTE E
EXPERIENTES DAS CIDADES DE SANTA MARIA, URUGUAIANA E PORTO ALEGRE**

**RESTINGA SÊCA, RECANTO MAESTRO
2026**

CLAUDIA TERESINHA SILVA NEVES

**ESTILO DE VIDA E CRITÉRIO ORGANÍSMICO NA PRÁTICA ESPORTIVA: UMA
ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE CORREDORES AMADORES INICIANTE E
EXPERIENTES DAS CIDADES DE SANTA MARIA, URUGUAIANA E PORTO ALEGRE**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao curso de
Especialização em Ontopsicologia da Faculdade Antonio
Meneghetti - AMF, como requisito parcial para obtenção do
título de Especialista em Ontopsicologia

Orientadora: Prof. Dra. Clarissa Mazon Miranda

RESTINGA SÊCA, RECANTO MAESTRO

2026

CLAUDIA TERESINHA SILVA NEVES

**ESTILO DE VIDA E CRITÉRIO ORGANÍSMICO NA PRÁTICA ESPORTIVA: UMA
ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE CORREDORES AMADORES INICIANTE E
EXPERIENTES DAS CIDADES DE SANTA MARIA, URUGUAIANA E PORTO ALEGRE**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao curso de
Especialização em Ontopsicologia da Faculdade Antonio
Meneghetti - AMF, como requisito parcial para obtenção do
título de Especialista em Ontopsicologia

Orientadora: Prof. Dra. Clarissa Mazon Miranda

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dra. Clarissa Mazon Miranda
Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso
Faculdade Antonio Meneghetti

Prof. Esp. Almir Foletto
Membro da Banca Examinadora
Faculdade Antonio Meneghetti

Prof. Ms. Wesley Lacerda e Silva
Membro da Banca Examinadora
Faculdade Antonio Meneghetti

Restinga Sêca, 10 de agosto de 2026.

ESTILO DE VIDA E CRITÉRIO ORGANÍSMICO NA PRÁTICA ESPORTIVA: UMA ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE CORREDORES AMADORES INICIANTES E EXPERIENTES DAS CIDADES DE SANTA MARIA, URUGUAIANA E PORTO ALEGRE

LIFESTYLE AND ORGANIMIC CRITERIA IN SPORTS PRACTICE: A COMPARATIVE ANALYSIS BETWEEN AMATEUR BEGINNERS AND EXPERIENCED RUNNERS FROM THE CITIES OF SANTA MARIA, URUGUAIANA AND PORTO ALEGRE

Claudia Teresinha Silva Neves^{1*}

Clarissa Mazon Miranda^{2*}

RESUMO: O presente estudo investiga a interrelação entre o estilo de vida e a operabilidade do critério organísmico como princípio orientador nas tomadas de decisão de corredores amadores das cidades de Santa Maria, Uruguaiana e Porto Alegre. Fundamentado na ciência ontopsicológica, o trabalho aborda o corpo como uma fonte primária de conhecimento real e um mecanismo de autorregulação biológica e psicossomática. Metodologicamente, caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, exploratória e de abordagem qualitativa com caráter comparativo. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado e semiestruturado, aplicado de forma online, obtendo a participação de uma amostra composta majoritariamente por corredores amadores com expressivo tempo de engajamento na modalidade e alta frequência de treinamentos semanais. Os dados discursivos foram submetidos à técnica de análise de conteúdo, enquanto as questões fechadas serviram para a caracterização do perfil dos respondentes. Os resultados empíricos revelaram um desconhecimento generalizado por parte dos participantes em relação à nomenclatura formal do conceito de critério organísmico. Todavia, a análise comportamental demonstrou a manifestação intuitiva dessa instância, evidenciada pela expressiva tendência dos corredores em flexibilizar a intensidade ou reduzir o ritmo dos treinamentos diante de sinais somáticos de dor, cansaço ou desgaste físico e emocional. No âmbito do estilo de vida, constatou-se que a busca por uma alimentação equilibrada e uma rotina de sono regular atua diretamente na preservação da sensibilidade somática necessária para decodificar os impactos do contexto ambiental e performar com saúde. Conclui-se que a prática da corrida de rua, quando mediada pela escuta ativa do corpo, transcende a repetição mecanizada dos treinos e atua como um vetor de saúde integral e homeostase, validando a indissociabilidade da unidade biológica, psíquica e espiritual do ser humano.

Palavras-chave: Corpo; critério; corrida; esporte; Ontopsicologia.

ABSTRACT: The present study investigates the interrelationship between lifestyle and the operability of the organismic criterion as a guiding principle in the decision-making process of amateur runners. Grounded in ontopsychological science, this research approaches the body as a primary source of real knowledge and a mechanism for biological and psychosomatic self-regulation. Methodologically, it is characterized as an applied, exploratory, and qualitative study with a comparative approach. Data collection was conducted through an online structured and semi-structured questionnaire, drawing a sample composed predominantly of amateur runners with significant long-term commitment to the sport and a high frequency of weekly training sessions. Discursive data were subjected to the content analysis technique, while closed-ended questions served to characterize the respondents' profile. The empirical results revealed a widespread lack of awareness among participants regarding the formal nomenclature of the organismic criterion concept. Nevertheless, behavioral analysis demonstrated an intuitive manifestation of this instance, evidenced by the significant tendency of runners to adapt training intensity or reduce pace when facing somatic signals of pain, fatigue, or physical and emotional exhaustion. Regarding lifestyle, it was found that the pursuit of a balanced diet and a regular sleep routine directly contributes to preserving the somatic sensitivity required to decode environmental impacts and perform safely. In conclusion, the practice of street running, when mediated by an active listening to the body, transcends the mechanized repetition of training and acts as a vector for integral health and homeostasis, validating the inseparability of the human being's biological, psychic, and spiritual unity.

Keywords: Body; criterion; running; sport; Ontopsychology.

^{1*} Estudante e profissional de Educação Física. Aluna da Especialização em Ontopsicologia pela AMF. E-mail: claudiasn2008@hotmail.com.

^{2*} Professora doutora Antonio Meneghetti Faculdade - miranda.clarissa@gmail.com.

INTRODUÇÃO

A contemporaneidade é marcada por uma busca crescente pela otimização da saúde, longevidade e bem-estar, fatores que impulsionaram a corrida de rua ao status de um dos estilos de vida mais difundidos globalmente. Como prática desportiva, o pedestrianismo integra aspectos biopsicossociais, estabelecendo uma interface direta com a rotina de trabalho, os hábitos alimentares, o padrão de sono e a autogestão emocional de seus praticantes. Todavia, a inserção dessa modalidade no cotidiano de atletas profissionais e amadores frequentemente tensiona a relação entre rendimento e saúde. O cenário atual é caracterizado por um paradoxo: ao mesmo tempo em que se preconiza a atividade física como promotora de vitalidade, observa-se uma cultura de rendimento pautada pela mecanização dos treinamentos, adesão irrestrita a planilhas de esforço padronizadas e métricas externas que operam de forma alheia ao estado somático do indivíduo.

Frente a esse panorama de silenciamento corporal e exaustão, a ciência ontopsicológica oferece uma lente teórica e operativa inovadora ao postular o resgate do "critério organísmico" (ou percepção organísmica) como instância fundamental de discernimento humano. Compreendido como a inteligência somática imanente à natureza do sujeito — a primeira fenomenologia do Em Si ôntico —, o critério organísmico atua como uma bússola interna pré-cognitiva, capaz de indicar em tempo real o que é vitalmente positivo ou disfuncional para a totalidade do indivíduo. Sob essa perspectiva, o corpo transcende a concepção biomecânica cartesiana e assume o papel de lócus de conhecimento exato. A escuta ativa dessa instância permite que o desportista sintonize as exigências técnicas da prática esportiva às necessidades de autorregulação e homeostase do próprio organismo.

Contudo, na realidade de corredores que dividem sua dedicação ao esporte com complexas demandas profissionais e pessoais, a operabilidade desse critério depara-se com desafios práticos. Diante disso, emerge o seguinte problema de pesquisa, que se propõe a explicar como o estilo de vida e a utilização do critério organísmico influenciam nas decisões relacionadas à prática esportiva em corredores amadores iniciantes e experientes nas cidades de Santa Maria, Uruguaiana e Porto Alegre.

Para responder a este questionamento, o presente estudo definiu como objetivo geral investigar a relação entre o estilo de vida e a utilização do critério organísmico como princípio orientador nas decisões relacionadas à prática esportiva da corrida profissional e amadora. Para viabilizar o escopo proposto, delimitou-se como objetivos específicos: a) apresentar os fundamentos teóricos sobre o critério organísmico; b) verificar a aplicabilidade do critério organísmico em corredores amadores e se este auxilia a prevenir lesões; e c) investigar se o estilo de vida dos corredores auxilia a obter melhores resultados em saúde e rendimento.

Para orientar a análise dos dados coletados, delineou-se um conjunto de suposições teóricas interdependentes. A primeira hipótese assume que os atletas amadores de corrida que conhecem o conceito

de critério organísmico tendem a ajustar seus treinos de acordo com os sinais do corpo, priorizando o equilíbrio entre desempenho e bem-estar. Em contrapartida, a segunda hipótese pressupõe que a maioria dos atletas amadores não conhece o conceito formal de critério organísmico, mas aplica seus princípios de forma intuitiva por meio da escuta corporal contínua. Adicionalmente, a terceira conjectura estabelece que atletas que seguem rigidamente planilhas de treino, sem considerar as condições físicas e emocionais do momento, apresentam maior propensão ao cansaço crônico e ao desenvolvimento de lesões. Por fim, a quarta hipótese defende que o nível de experiência e o tempo de prática do corredor não estão necessariamente relacionados a uma maior capacidade de perceber e respeitar os próprios limites corporais em termos de percepção somática.

Justifica-se a relevância desta pesquisa pela necessidade premente de aproximar a ciência ontopsicológica das ciências da saúde e do esporte. Ao analisar empiricamente como a percepção organísmica e o estilo de vida impactam o rendimento e a prevenção de lesões, este trabalho oferece subsídios teóricos e práticos para que praticantes e treinadores qualifiquem suas tomadas de decisão. Busca-se, em última análise, demonstrar que a excelência de resultados e a integridade física não são excludentes, mas sim o produto de uma racionalidade técnica que atua em perfeita consonância com a sabedoria autorreguladora da natureza humana.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 — Apontamentos sobre o critério organísmico na visão da Ontopsicologia

No horizonte do conhecimento científico, a validação de qualquer postulado ou método exige a determinação rigorosa de um referencial de certeza. Etimologicamente originada do grego *krino* (julgo) e *kriterion*, a palavra critério designa a norma, a regra ou o elemento essencial para discernir o verdadeiro do falso, operando como o princípio que constitui a conformidade ou desconformidade em relação a um objeto, projeto ou ação (MENEGHETTI, 2012, p. 65). Epistemologicamente, como observa Vieira (2019), a ciência tradicional frequentemente se apoia no critério convencional, isto é, em parâmetros baseados em convenções formais, acordos acadêmicos, métricas exatas ou consensos ideológicos que, em última análise, dependem da subjetividade do pesquisador e de sua aceitação grupal. Em contrapartida, a Ciência Ontopsicológica adota como diretriz o critério de natureza. Este se define como uma medida que procede por evidência objetiva, respondendo à intenção da própria vida quando e como ela se fenomeniza. Frente à necessidade imperiosa de um referencial que supere o relativismo intelectual, Meneghetti (2010) adverte:

Como se faz para definir o que é bom e o que é ruim, o que é certo e o que é errado, o que leva à saúde e o que leva à doença? Qual é o princípio da ciência, da cura e da demonstração? É necessário um critério, em base ao qual se pode fazer realidade, autoridade, certeza, dialética, verdade funcional. (MENEGHETTI, 2010, p. 146)

O critério organísmico constitui, sob essa ótica, a primeira fenomenologia do Em Si ôntico no ser

humano, encontrando na sanidade biológica a sua expressão mais elementar e visível (VIEIRA, 2019). Todavia, o contexto civilizatório contemporâneo, fortemente marcado pelo hiperracionalismo e pelo uso massivo da tecnologia digital, produziu um distanciamento crítico entre o indivíduo e sua inteligência nativa. Embora o corpo represente a morada existencial ininterrupta da qual o sujeito jamais pode se mudar, constata-se um desconhecimento crônico acerca da tecnologia corporal — que engloba desde a percepção consciente da estrutura óssea e muscular até a leitura fina de variações viscerotônicas e respostas endócrinas (LEÃO et al., 2024a).

Essa desconexão compromete o sincronismo psicofisiológico. Como a mente humana nutre-se de tudo o que a cerca, as escolhas estéticas, os hábitos e os ambientes não são meros detalhes supérfluos, mas necessidades elementares que servem para equilibrar e abastecer tipos específicos de inteligência (MENEGETTI, 2016). Originalmente, todos os aparatos sensoriais funcionam como suportes técnicos da intencionalidade psíquica; os processos sensórios dividem, particularizam e fazem o contato com o real, que é posteriormente interiorizado por meio de dinâmicas neurônicas e celulares (MENEGETTI, 2020a). Quando essa engrenagem de captação natural é obscurecida por interferências externas ou convenções artificiais, a psique reage de forma somática. De acordo com a premissa ontopsicológica, a doença se manifesta como uma agressão inconsciente ou consciente contra o próprio projeto de natureza do indivíduo, possuindo matriz psicossomática (VIEIRA, 2019). À medida que o sujeito se desvia de sua rota evolutiva, os sintomas físicos surgem como uma resposta reguladora e rigorosa do dinamismo psíquico que opera no interior do próprio espaço somático, funcionando como um mecanismo de cobrança existencial.

Por consequência, a reversão desses quadros disfuncionais e a reconexão com a homeostase dependem estritamente da recuperação do próprio orgânico, o qual restitui a integridade e a autoconsciência do sujeito. A experiência dessa reintegração unitária é descrita por Meneghetti (2018):

A inteligência da vida exprime-se em um sincronismo que se faz palavra idêntica, seja na imagem da consciência, seja na imagem de uma parte ou de todo o corpo. Podem-se sentir as diversas partes, permanecendo nessa tomada unitária. O sujeito que recupera o próprio orgânico sabe ser 'Eu' em cada parte do próprio corpo (MENEGETTI, 2018, p. 96)

A importância capital de resgatar o critério orgânico reside na viabilização de um autoconhecimento autêntico, pautado na evidência e livre de deformações ideológicas. Uma vez que o homem existe, torna-se contraditório admitir que ele esteja impedido de obter uma leitura exata e transparente de sua própria individuação, dado que esta representa a sua primeira e mais imediata realidade (MENEGETTI, 2015). A conscientização dessa ordem de natureza confere ao indivíduo uma exatidão operacional indispensável para discernir se as forças que atuam sobre seu conjunto orgânico-corpóreo são coincidentes com a sua essência ou se possuem origem externa e alienante (RAISER; MARTINS, 2024b).

Ao sintonizar-se com essa bússola interna, o sujeito alcança um ponto de precisa conscientização onde a reflexão sobre o *actus actuans* se traduz em convicção imediata, permitindo afirmar a identidade

entre o ser e a verdade a partir do seu espaço mais íntimo. Em última análise, o critério organísmico se consolida como uma tecnologia da vida aplicável a múltiplos setores da atividade humana — desde a saúde e a ciência até a tomada de decisões jurídicas e gerenciais —, legitimando-se como o único parâmetro capaz de guiar o ser humano em direção à exatidão de suas escolhas e à realização plena de seu projeto existencial.

2.2 — Critério organísmico e prática esportiva: uma possível correlação.

A contemporaneidade é marcada por uma busca incessante pela redefinição dos hábitos de vida, cenário no qual a corrida de rua ganha protagonismo. A continuidade e o engajamento nessa prática esportiva estão intimamente atrelados às sensações de prazer, superação e alegria proporcionadas pela modalidade, atuando como fatores determinantes para a aderência ao exercício a longo prazo (ROTH et al., 2020). Ao discutir a dimensão subjetiva e o impacto psicossocial do esporte, os autores destacam que "a essência é que se busca atividade física como forma de nos sentirmos melhor, e quando as pessoas o fazem em grupo, interagem naturalmente" (ROTH et al., 2020, p. 55).

Desse modo, o esporte deixa de ser um mero esforço mecânico e passa a ser compreendido como um espaço de socialização e bem-estar. No que tange aos desdobramentos emocionais e bioquímicos dessa prática regular na percepção do indivíduo, nota-se que "a corrida contribui para a prevenção de alteração do humor, a atenuação da depressão, da ansiedade e da agressividade, assim como repercute no autoconceito e na autoimagem de modo positivo", visto que a atividade estimula o cérebro a produzir e liberar neurotransmissores como a endorfina, responsáveis diretos por essa sensação de vitalidade (ROTH et al., 2020, p. 59).

Essa busca individualizada por equilíbrio e saúde, contudo, não ocorre de forma isolada. Nesse contexto sociocultural, a saúde passa a ser rigidamente gerenciada por meio da administração de riscos, tanto na esfera individual quanto na coletiva (SPINK, 2009, p. 20). Sob essa ótica, "o risco [...] não é um fato; é uma forma de ver, uma linguagem para ordenar a realidade, um cálculo feito no presente sobre um futuro provável, que visa a intervenções no aqui-e-agora para governar esse futuro potencial" (SPINK, 2009, p. 21). A prática do exercício físico, portanto, muitas vezes é capturada por essa lógica prevencionista, transformando-se em uma obrigação diária de monitoramento e cálculo constante do sujeito sobre o seu próprio amanhã.

Diante desse cenário normativo, a nossa experiência corporal e a própria definição do que é ser saudável deixaram de ser fenômenos puramente biológicos, espontâneos ou intuitivos. Elas passam a ser mediadas por complexas redes de discursos especializados, métricas de desempenho e tecnologias de visualização médica que ditam os padrões aceitáveis de conduta (SPINK, 2009). Como consequência

direta, a busca por práticas corporais na atualidade frequentemente ultrapassa a necessidade essencial de equilíbrio orgânico e homeostase. O exercício acaba alinhando-se a um mercado de consumo e performance que transforma o corpo em um projeto a ser constantemente lapidado, direcionando o esforço físico para uma ferramenta de otimização e aprimoramento contínuo — o chamado *enhancement* — das capacidades físicas do sujeito.

Para superar essa fragmentação discursiva, que racionaliza o corpo e o submete a pressões estritamente externas e culturais, a abordagem ontopsicológica propõe um retorno ao fundamento essencial da vida e da natureza humana. Ao resgatar a máxima clássica de Protágoras de que o homem é a medida de todas as coisas, aponta-se que o atleta, ao sintonizar-se com o seu real critério de natureza e integridade, torna-se a medida exata e a revelação do próprio ser em ação (MENEGETTI, 2021b apud LEÃO, 2023).

No âmbito da preparação esportiva, compreende-se que a perda da consciência numênica — que compreende a totalidade orgânica — prejudica de forma direta a precisão do gesto técnico e a economia do movimento, tornando indispensável resgatar a percepção sensorial celular para assegurar uma intervenção racional exata no desempenho.

Sob essa perspectiva conceitual, o Eu lógico-histórico², cuja função ideal seria mediar de forma equilibrada a racionalidade e o voluntarismo do atleta, frequentemente passa a atuar de maneira redutora ou desviadora. Esse fenômeno se consolida a partir de circuitos de memórias formatados tanto pela cultura quanto pelas vivências da infância, as quais costumam ser herdadas dos modos de consciência maternos (MENEGETTI, 2014 apud LEÃO, 2023).

Como proposta de superação definitiva dessas barreiras psicofisiológicas que limitam o potencial atlético, a intervenção ontopsicológica direciona-se à reordenação e cura da consciência. O objetivo central é reconduzir o aspecto lógico-histórico à sua configuração original de coincidência reversível com o ser, limpando os ruídos que impedem o fluxo da vida. Desse modo, o verdadeiro incremento no rendimento esportivo deixa de ser interpretado como uma ação estritamente mecânica ou muscular; ele passa a se estruturar, essencialmente, pela aplicação funcional, livre e integrada da intencionalidade psíquica no cotidiano de treinos e na vida do indivíduo.

2.3 — Saúde e rendimento esportivo

A busca contemporânea por novos hábitos saudáveis e pela otimização da qualidade de vida encontrou na corrida de rua uma resposta expressiva. Por se consolidar como uma alternativa de baixo custo econômico e de grande acessibilidade, a modalidade tem sido amplamente adotada por indivíduos

² A parte lógica e consciente de todas as operações voluntárias, responsáveis, reflexivas, inteligentes, racionais, mnemônicas etc. In MENEGETTI, 2012, p. 108.

que visam o controle do estresse e a melhora significativa do condicionamento físico (ROTH et al., 2020). Todavia, para que essa prática de fato resulte em impactos concretos na aptidão física e no estilo de vida, parâmetros técnicos rígidos de treinamento precisam ser observados. Nesse sentido, "autores também afirmam que a frequência semanal de exercício inferior a três dias na semana não é suficiente para a melhora do condicionamento físico" (ROTH et al., 2020, p. 58). É importante ressaltar que, dentro da ciência Ontopsicológica, a definição de estilo de vida engloba uma série de outros conceitos, porém o trabalho se aterá à esfera que cita o sono, a alimentação e os exercícios físicos.

Essa exigência por regularidade e performance, contudo, não ocorre em um vácuo social; ela se insere em um momento histórico em que os investimentos na saúde coletiva ganharam novos contornos normativos. Historicamente, conforme pontua Spink (2003), as justificativas para o investimento no bem-estar populacional passaram a ser expressas tanto em matrizes econômicas — pautadas nos custos gerados pela falta de saúde e nos dias de trabalho perdidos — quanto em termos morais voltados à redução de desigualdades.

Essa dualidade transforma a percepção do próprio cotidiano. "O estilo de vida, que na sociologia clássica referia-se a identidades associadas a estratos sociais, passa a ser traduzido, na área da saúde, como a obrigação de o sujeito tomar decisões calculadas sobre a ingestão de alimentos e substâncias, sobre exercícios e condutas sexuais" (SPINK, 2003, p. 21). Sob esse prisma, a exigência atual por uma rotina rigidamente disciplinada e voltada à alta performance passa a basear-se na dinâmica de uma saúde persecutória. Trata-se de um cenário complexo, no qual o sujeito se vê compelido a vigiar ininterruptamente as próprias decisões diárias para evitar o fantasma do fracasso ou do isolamento social (SPINK, 2003).

Esse processo severo de responsabilização individualiza o sucesso físico e o bem-estar. Como consequência imediata, as narrativas contemporâneas tendem a desconsiderar as restrições e fragilidades inerentes à própria natureza humana, o que acaba por despertar um sentimento de culpa compartilhado quando os padrões utópicos de produtividade e vitalidade idealizados não são alcançados (SPINK, 2003). Para romper com esse ciclo de cobrança puramente intelectual e racionalizada, faz-se necessário resgatar a perspectiva da corporeidade integral.

Como aponta Freitas (1999 apud LEÃO, 2023), o cérebro não centraliza a inteligência de maneira isolada: o organismo em sua totalidade é inteligente e sensível, consolidando a percepção de que o ser humano não apenas "tem um corpo", mas efetivamente "é um corpo". Portanto, compreende-se que os processos genuínos de saúde e o próprio ato de conhecer manifestam-se, primordialmente, como fenômenos corpóreos. Na rotina prática de cuidados e movimento, esse corpo se organiza através de dimensões integradas: o esquema corporal delimita a nossa zona de corporeidade por meio de uma estrutura neuromotora de localização anatômica no espaço e no tempo, enquanto a imagem corporal liga-se

diretamente ao julgamento de valor afetivo do sujeito (OLIVER, 1995 apud LEÃO, 2023).

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como bibliográfica pois conta com uma base de materiais já publicados sobre o assunto, de natureza aplicada porque é voltada à aquisição de dados válidos à uma área específica de atuação, de abordagem qualitativa-quantitativa pela coleta de dados e também pela utilização de bibliografias em paralelo, e com caráter exploratório, utilizando-se de duas fases de coleta de dados tanto quantitativos quanto qualitativos para que ambos possam explorar o fenômeno estudado (GIL, 2017). O estudo busca investigar a relação entre estilo de vida e utilização do critério organísmico como princípio orientador nas decisões relacionadas à prática esportiva de corredores amadores com diferentes níveis de experiência. Quanto aos procedimentos técnicos, trata-se de uma pesquisa de campo, realizada com praticantes de corrida de rua amadores e experientes. A amostra é composta por 47 participantes, divididos entre indivíduos que conhecem e utilizam o conceito de critério organísmico em sua prática esportiva e indivíduos que não conhecem ou não utilizam esse conceito como orientação em seus treinamentos.

A seleção dos participantes ocorreu por conveniência, considerando corredores amadores de diferentes tempos de prática esportiva. Como critério de inclusão, os participantes deverão praticar corrida regularmente e aceitar participar voluntariamente da pesquisa. Os mesmos vêm de três cidades principais e já têm uma rotina estabelecida de corridas e participação em maratonas, rústicas, ultramaratonas e meias-maratonas: Santa Maria, Uruguaiana e Porto Alegre, todas no estado do Rio Grande do Sul.

A coleta de dados será realizada por meio de questionário semiestruturado, aplicado virtualmente através da plataforma Google Forms. O instrumento será composto por questões fechadas e abertas, organizadas em cinco eixos principais: dados de identificação, conhecimento sobre o critério organísmico, prática esportiva e percepção corporal, estilo de vida e reflexão sobre a prática esportiva. Para Gil (2017, p. 95), “a elaboração do questionário consiste basicamente em traduzir os objetivos específicos da pesquisa em itens bem redigidos. Naturalmente, não existem normas rígidas a respeito da elaboração do questionário”. As questões buscam compreender aspectos relacionados à rotina de treinos, percepção dos sinais corporais, tomada de decisão diante de cansaço ou desconforto físico, hábitos de vida, equilíbrio entre desempenho e bem-estar, além da compreensão e aplicação — formal ou intuitiva — do critério organísmico na prática esportiva.

Os dados obtidos por meio das questões abertas serão analisados através da técnica de análise de conteúdo, buscando identificar categorias temáticas relacionadas à percepção corporal, escuta organísmica, adaptação dos treinos, prevenção de lesões e relação entre estilo de vida e rendimento esportivo. Já os dados das questões fechadas serão utilizados para caracterização dos participantes e comparação entre os grupos investigados. A interpretação dos dados será realizada à luz do referencial

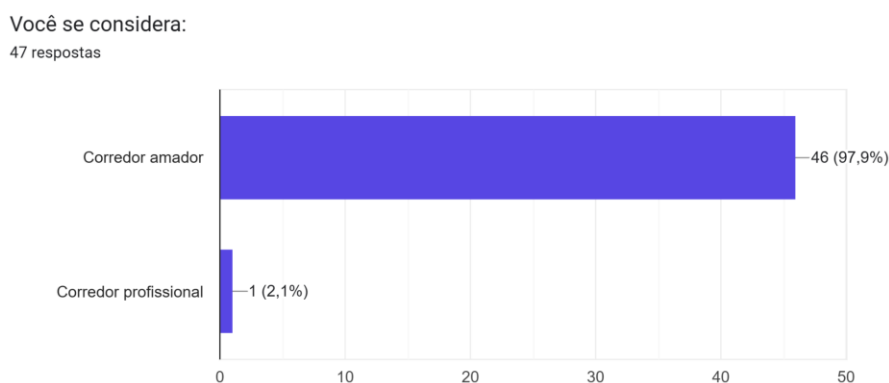
teórico acerca do critério organísmico, da percepção corporal e da relação entre saúde, desempenho e qualidade de vida no contexto esportivo. Por envolver seres humanos, a pesquisa respeitará os princípios éticos de participação voluntária, anonimato, confidencialidade das informações e livre consentimento dos participantes.

1. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este capítulo destina-se à apresentação, à análise e ao debate dos dados empíricos coletados durante a pesquisa de campo. O propósito central desta etapa é responder ao problema de pesquisa e atender ao objetivo geral do estudo, que consistiu em investigar a relação entre o estilo de vida e a utilização do critério organísmico como princípio orientador nas decisões relacionadas à prática esportiva da corrida profissional e amadora. A coleta de dados foi realizada por meio de um instrumento estruturado aplicado de forma online, que obteve a participação voluntária de 47 respondentes, englobando tanto atletas profissionais quanto corredores amadores. Para garantir a clareza e a fluidez da leitura, os resultados serão apresentados inicialmente a partir dos critérios éticos de participação e do perfil geral dessa amostra. Na sequência, os dados serão aprofundados e discutidos em seções temáticas, buscando articular os achados práticos com o referencial teórico adotado.

A pesquisa contou com 47 participantes, dos quais 97,9% confirmaram a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e concordaram em participar do estudo. Apenas uma pequena parcela dos respondentes não manifestou concordância para participação na pesquisa. A faixa etária com maior número de participantes foi a de 35 a 45 anos, representada por 15 respondentes. As faixas entre 45 e 55 anos e entre 55 e 65 anos apresentaram 10 participantes cada. Entre os mais jovens, 4 respondentes possuíam entre 15 e 25 anos e 7 entre 25 e 35 anos. Apenas 1 participante encontrava-se na faixa etária de 65 a 75 anos. Dessa forma, observa-se predominância de participantes com idade entre 35 e 65 anos na amostra analisada.

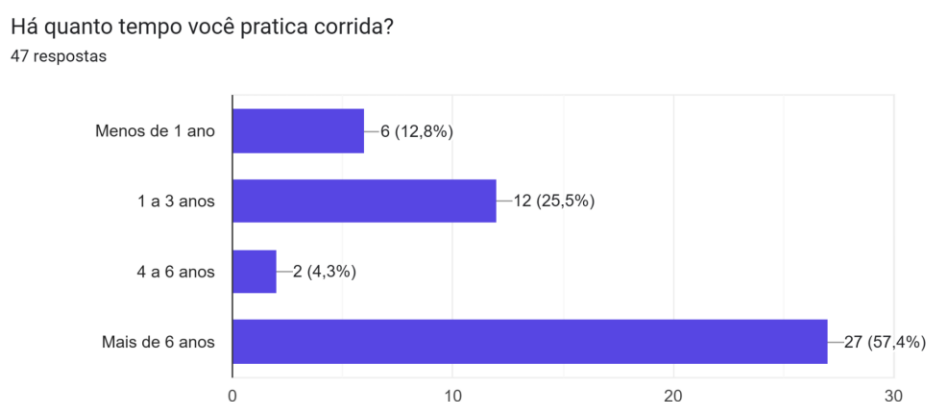
Figura 1 - Gráfico de classificação dos participantes



Fonte: Elaborado pela autora (2026).

A figura 1 apresenta a caracterização dos respondentes quanto à natureza de sua atuação na modalidade esportiva. Consta-se que a amostra é composta de forma quase unânime por corredores amadores, perfazendo 97,9% do total de respostas válidas (46 indivíduos). Em contrapartida, a categoria de corredor profissional registrou a participação de apenas 1 respondente, o que representa 2,1% do universo pesquisado. Embora o estudo pretendesse englobar ambas as realidades, a expressiva prevalência do perfil amador direciona o foco analítico para as dinâmicas cotidianas desse grupo.

Figura 2 - Gráfico do tempo de prática dos participantes



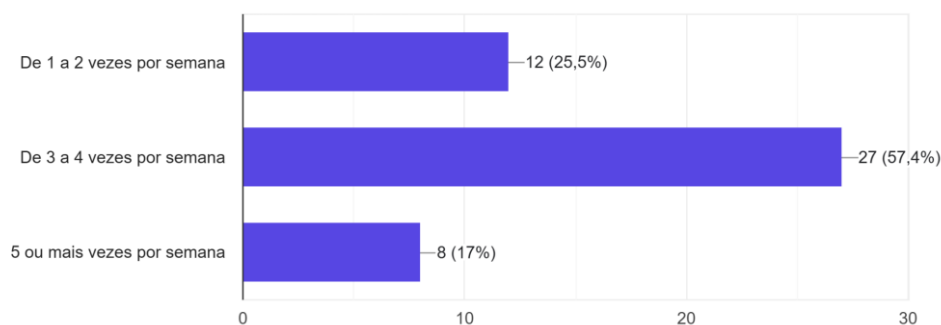
Fonte: Elaborado pela autora (2026).

A figura 2 encerra o bloco de caracterização do perfil dos respondentes, mapeando o tempo de engajamento na prática da corrida. Verifica-se que a maioria expressiva da amostra é composta por praticantes veteranos: 57,4% dos participantes (27 indivíduos) correm há "Mais de 6 anos". Na sequência, encontram-se aqueles que praticam a modalidade entre "1 a 3 anos", representando 25,5% (12 respondentes). O grupo que corre há "Menos de 1 ano" abrange 12,8% (6 respondentes), enquanto a faixa de "4 a 6 anos" registrou a menor adesão, com apenas 4,3% (2 indivíduos). Sob a perspectiva analítica que cruza estilo de vida e subjetividade, a prevalência de corredores com mais de seis anos de vivência no esporte é altamente significativa.

Figura 3 - Gráfico da frequência de treinamento dos participantes

Qual sua frequência de treinamentos?

47 respostas



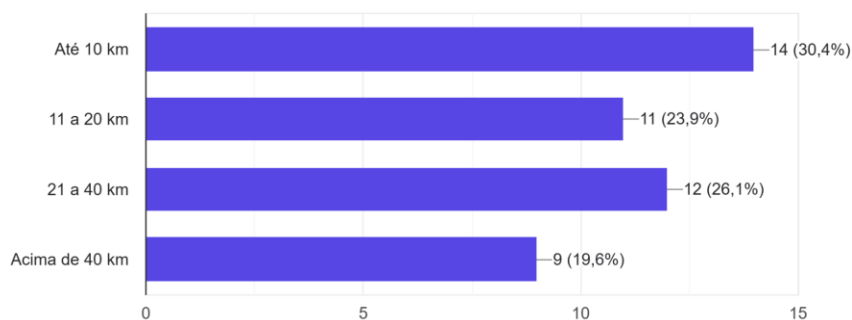
Fonte: Elaborado pela autora (2026).

Ao analisar a frequência de treinamentos dos participantes da pesquisa (figura 3), constatou-se um perfil majoritariamente ativo na amostra estudada, que contou com um total de 47 respondentes. A maior concentração amostral situou-se na faixa de 3 a 4 vezes por semana, englobando 27 indivíduos, o que equivale a 57,4% do total. Em seguida, os participantes que realizam treinamentos de 1 a 2 vezes por semana totalizaram 12 indivíduos (25,5%). Por fim, a menor parcela dos entrevistados reportou uma rotina mais intensa de exercícios, com uma frequência de 5 ou mais vezes por semana, representando 8 pessoas (17% da amostra). Diante desses dados, evidencia-se que a grande maioria dos investigados possui um hábito consolidado de atividade física, visto que a soma daqueles que treinam pelo menos 3 vezes por semana atinge 74,4% do público participante.

Figura 4 - Gráfico da média de quilometragem dos participantes

Qual sua média de quilometragem semanal?

46 respostas

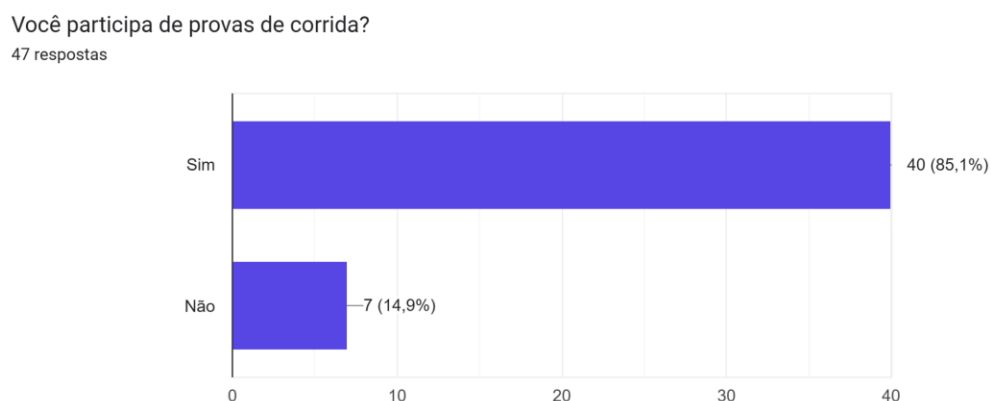


Fonte: Elaborado pela autora (2026).

No que se refere ao volume de treinamento dos respondentes, a figura em questão apresenta a média de quilometragem semanal declarada por uma amostra de 46 participantes. Os dados revelam uma distribuição relativamente equilibrada entre as diferentes faixas de distância. A maior concentração de respostas encontra-se na categoria de "Até 10 km", que abrange 14 indivíduos (30,4% do total). Em

contrapartida, o grupo composto por aqueles que percorrem de 21 a 40 km semanais representou 26,1% da amostra, totalizando 12 participantes. A faixa intermediária de "11 a 20 km" foi apontada por 11 respondentes, o que equivale a 23,9% dos investigados. Por fim, a menor parcela da amostra é composta por atletas de maior volume, que correm "Acima de 40 km" por semana, correspondendo a 9 pessoas (19,6%). A análise desses resultados indica um perfil heterogêneo de praticantes, variando desde iniciantes ou corredores de distâncias curtas até um percentual expressivo de 45,7% da amostra que já realiza volumes mais expressivos, superiores a 20 km semanais.

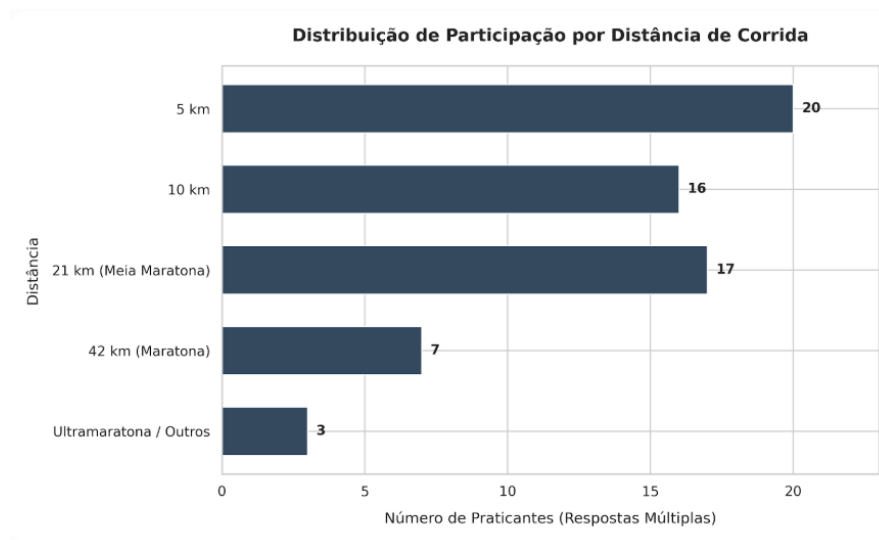
Figura 5 - Gráfico de participação em provas de corrida



Fonte: Elaborado pela autora (2026).

No que tange ao engajamento em eventos competitivos, avaliou-se a participação dos respondentes em provas de corrida, obtendo-se um total de 47 respostas. Os dados demonstram uma forte inclinação da amostra para o ambiente competitivo, visto que a expressiva maioria de 85,1% dos participantes (equivalente a 40 indivíduos) afirmou participar ativamente de provas de corrida. Em contrapartida, apenas uma pequena parcela, correspondente a 14,9% da amostra (7 indivíduos), declarou não participar desse tipo de evento. Esse resultado evidencia que o perfil do público pesquisado é composto predominantemente por corredores engajados e motivados pela participação em competições oficiais, o que pode influenciar diretamente outros fatores analisados no estudo, como a regularidade e o volume de treinamento semanal.

Figura 6 - Gráfico da distância de corrida por cada participante



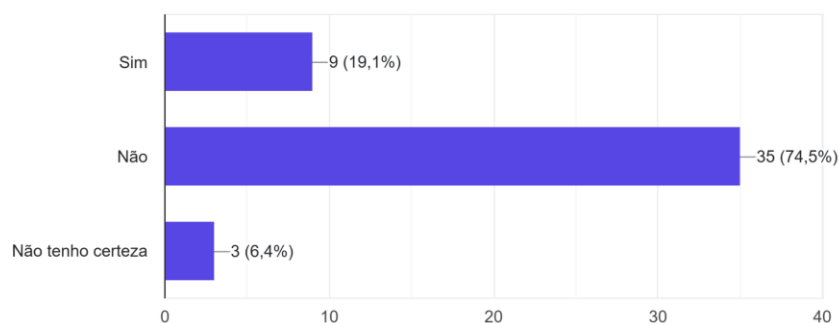
Fonte: Elaborado pela autora (2026).

A análise das distâncias em que os corredores costumam participar revelou uma distribuição com maior concentração em provas de curta e média distância, destacando-se o caráter de respostas múltiplas, dado que os atletas frequentemente competem em mais de uma modalidade. A distância de 5 km apresentou a maior prevalência, sendo citada por 20 dos praticantes. Logo em seguida, as distâncias de 21 km (Meia Maratona) e 10 km demonstraram uma presença expressiva e equilibrada na amostra, registrando a participação de 17 e 16 corredores, respectivamente. Em contrapartida, as modalidades de maior exigência de volume e resistência apresentaram menor frequência: a Maratona (42 km) foi indicada por 7 participantes, enquanto as categorias de Ultramaratona ou Outros formatos de endurance somaram 3 citações. Esses resultados indicam um perfil de amostra composto predominantemente por corredores de distâncias tradicionais de rua (até 21 km), com uma transição gradual e reduzida em direção às provas de caráter de ultra-resistência.

Figura 7 - Gráfico de conhecimento do conceito

Você já ouviu falar no conceito de "critério organísmico"?

47 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2026).

No que concerne ao nível de conhecimento teórico dos participantes, investigou-se a familiaridade da amostra com o conceito de "critério organísmico", obtendo-se um total de 47 respostas. Os resultados apontam para um desconhecimento generalizado do termo pela maior parte dos indivíduos avaliados. A expressiva maioria, correspondendo a 74,5% da amostra (35 respondentes), afirmou não conhecer o conceito. Em contrapartida, apenas 19,1% dos participantes (9 pessoas) declararam ter ciência do termo, enquanto uma parcela mínima de 6,4% (3 indivíduos) demonstrou incerteza ao assinalar a opção "Não tenho certeza". Esse panorama evidencia um distanciamento perceptível entre a fundamentação teórica que envolve o "critério organísmico" e a realidade prática ou o repertório cognitivo do público pesquisado, sugerindo uma lacuna que pode ser explorada na discussão do trabalho.

A partir das respostas discursivas obtidas, realizou-se categorização temática com base nos conteúdos predominantes identificados nos relatos dos participantes. A pergunta "O que você entende por critério organísmico?" gerou 10 respostas discursivas. A análise das respostas permitiu identificar três temas principais: autoconhecimento e percepção de si, corpo, emoção e integração psíquica, e intuição e percepção visceral. Dentro da Ontopsicologia, mesmo que o indivíduo esteja familiarizado com todos esses conceitos, a intuição é peça-chave para a leitura dessas informações.

No primeiro grupo, as respostas relacionaram o critério organísmico ao autoconhecimento, à confiança em si mesmo e à capacidade de reconhecer os próprios sentimentos e experiências. Como exemplo, um dos participantes definiu o conceito como “confiar nas próprias experiências e sentimentos, autoconhecimento”, enquanto outro o associou à “autoconfiança, autoavaliação”.

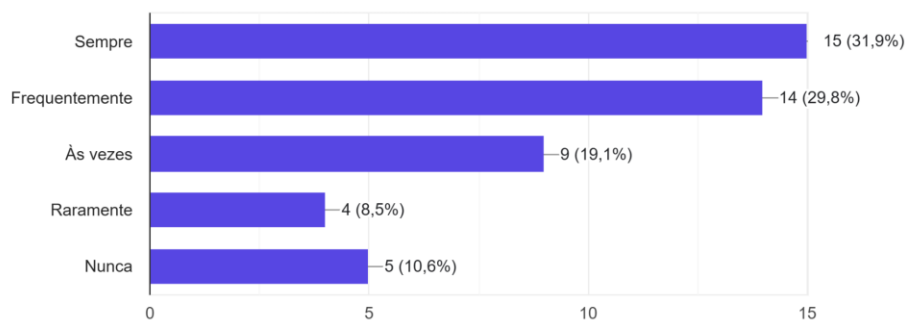
No segundo grupo, os participantes associaram o conceito à relação entre corpo, emoção e psique. As respostas indicam a compreensão do critério organísmico como uma percepção corporal capaz de orientar o indivíduo diante das situações vividas, apontando aquilo que favorece ou prejudica seu funcionamento e bem-estar. Nesse sentido, um participante afirmou que o critério organísmico corresponde ao “conjunto entre corpo e psique”, enquanto outro o definiu como “a bússola interna do corpo sobre o que está fazendo bem ou mal para seu funcionamento”.

Por fim, o terceiro grupo reuniu respostas que relacionaram o conceito à intuição e à percepção visceral. Nessa categoria, o critério organísmico foi descrito como uma capacidade intuitiva do organismo, associada às sensações corporais e à percepção interna diante das experiências. Entre as respostas, destacam-se definições como “a intuição do organismo, algo que sentimos ou prevemos no processo” e “a capacidade sensorial das vísceras [...] a percepção viscerotônica”.

Figura 8 - Gráfica da orientação da atividade de corrida

Durante os treinos, você costuma seguir à risca um planejamento pré-estabelecido, como planilhas, metas, aplicativos ou orientação do treinador?

47 respostas



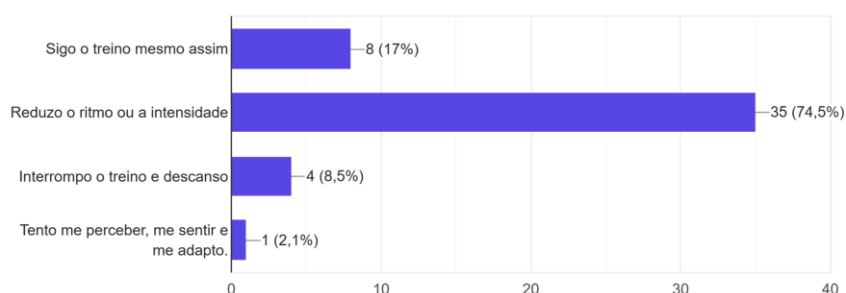
Fonte: Elaborado pela autora (2026).

No que diz respeito à adesão a diretrizes estruturadas de treinamento, buscou-se identificar a frequência com que os participantes seguem à risca um planejamento pré-estabelecido, como planilhas, metas, aplicativos ou orientações de um treinador, totalizando 47 respostas. Os dados revelam um alto índice de disciplina e direcionamento técnico entre os investigados, visto que a maior concentração de respostas está situada na opção "Sempre", apontada por 15 indivíduos (31,9% da amostra). Logo em seguida, 14 respondentes afirmaram seguir o planejamento "Frequentemente", correspondendo a 29,8% do total. A opção "Às vezes" foi assinalada por 9 participantes (19,1%), ao passo que as menores parcelas da amostra declararam negligenciar ou não possuir um roteiro fixo: 5 indivíduos responderam "Nunca" (10,6%) e 4 indicaram "Raramente" (8,5%). A análise conjunta desses indicadores demonstra que a maioria expressiva da amostra, totalizando 61,7% (soma das categorias "Sempre" e "Frequentemente"), orienta suas práticas por meio de um método ou suporte técnico pré-definido, fator que corrobora o perfil de engajamento e regularidade observado nos blocos anteriores.

Figura 9 - Condução do ritmo da atividade física

Quando percebe sinais de cansaço, dor ou desconforto físico durante o treino, como costuma reagir?

47 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2026).

No que diz respeito à percepção interoceptiva e autorregulação física, investigou-se como os participantes costumam reagir ao notar sinais de cansaço, dor ou desconforto físico durante a prática do treino, contabilizando 47 respostas. Os resultados evidenciam uma forte tendência adaptativa e de preservação da integridade física por parte da amostra. A esmagadora maioria dos respondentes, representando 74,5% do total (35 indivíduos), assinalou que "Reduzo o ritmo ou a intensidade" diante de tais estímulos adversos. Em contrapartida, uma parcela de 17% (8 participantes) demonstrou uma postura mais rígida ou persistente, afirmando que "Sigo o treino mesmo assim". A interrupção imediata da atividade foi a conduta adotada por 8,5% da amostra (4 pessoas), que optam por "Interrompo o treino e descanso". Por fim, uma resposta discursiva individualizada emergiu de forma singular, correspondendo a 2,1% da amostra (1 indivíduo), na qual o participante destacou uma postura reflexiva ao relatar: "Tento me perceber, me sentir e me adapto". De forma geral, os dados indicam que a maior parte dos praticantes possui uma escuta ativa em relação aos limites do próprio corpo, optando pelo ajuste consciente do esforço em vez da negligência à dor ou da interrupção abrupta da atividade.

Figura 10 - Gráfico da forma de orientação de decisões

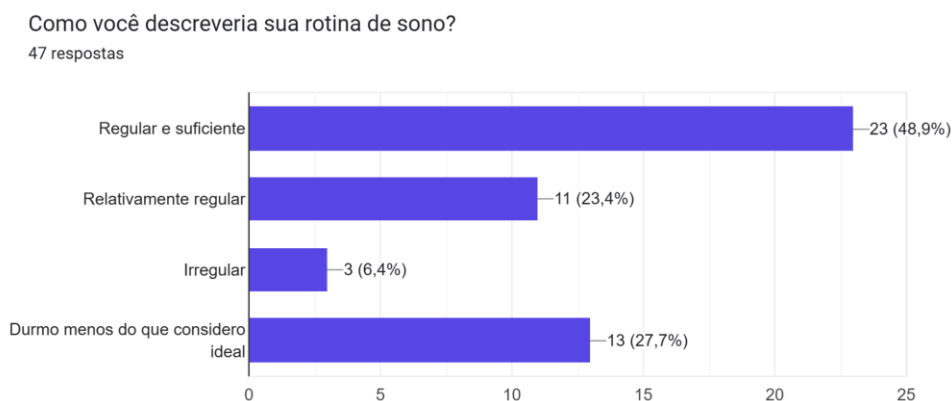


Fonte: Elaborado pela autora (2026).

No que se refere aos vetores de tomada de decisão no decorrer da atividade física, buscou-se identificar o que normalmente orienta as escolhas dos participantes durante o treino (figura 10), obtendo-se um total de 47 respostas. Os dados revelam uma distribuição equilibrada e multifacetada entre fatores internos e externos de direcionamento. A maior concentração amostral optou pela "Combinação dos fatores acima", correspondendo a 14 indivíduos (29,8% do total), o que indica que uma parcela expressiva adota uma postura integrativa e situacional na condução de seus treinos. Logo em seguida, as "Metas pessoais de desempenho" foram apontadas por 13 respondentes (27,7%), destacando a relevância da automotivação e de objetivos individuais. A orientação por fatores estritamente biológicos e perceptivos, representada pelas "Sensações e sinais do próprio corpo", foi a escolha isolada de 11 participantes (23,4% da amostra). Por fim, os direcionamentos de ordem externa e técnica somaram os menores percentuais isolados: a

"Orientação do treinador" foi indicada por 12 pessoas (25,5%) e o "Planejamento pré-estabelecido" por 5 indivíduos (10,6%). A análise global desses resultados sinaliza que, embora as diretrizes técnicas e as metas de rendimento possuam forte apelo, há um espaço significativo para a autonomia e a percepção corporal somática nas decisões em tempo real dos praticantes.

Figura 11 - Gráfico da rotina de sono



Fonte: Elaborado pela autora (2026).

No que concerne aos hábitos de recuperação e qualidade de vida dos participantes, buscou-se compreender a autopercepção da amostra a respeito de suas respectivas rotinas de sono (figura 11), obtendo-se um total de 47 respostas. Os dados revelam um cenário predominantemente positivo, embora com margens expressivas de desgaste latente. A maior concentração amostral classificou seu repouso como "Regular e suficiente", englobando 23 indivíduos, o que equivale a 48,9% do total pesquisado. Adicionalmente, 11 respondentes apontaram possuir uma rotina "Relativamente regular", correspondendo a 23,4% da amostra. Por outro lado, queixas associadas à privação ou à falta de constância no descanso também se fizeram presentes de forma significativa: 13 participantes declararam "Durmo menos do que considero ideal" (27,7%), enquanto uma minoria de 3 pessoas classificou seu sono estritamente como "Irregular" (6,4%). A análise integrada desses fatores demonstra que, embora a maioria absoluta de 72,3% dos investigados (soma das categorias "Regular e suficiente" e "Relativamente regular") desfrute de uma estabilidade básica no descanso, existe uma parcela considerável de quase um terço da amostra que enfrenta restrições atribuídas de sono, aspecto que atua diretamente na capacidade de recuperação psicofísica e no rendimento diário dos praticantes. As respostas foram organizadas em eixos temáticos a partir das percepções predominantes identificadas nos relatos dos participantes acerca dos hábitos alimentares cotidianos.

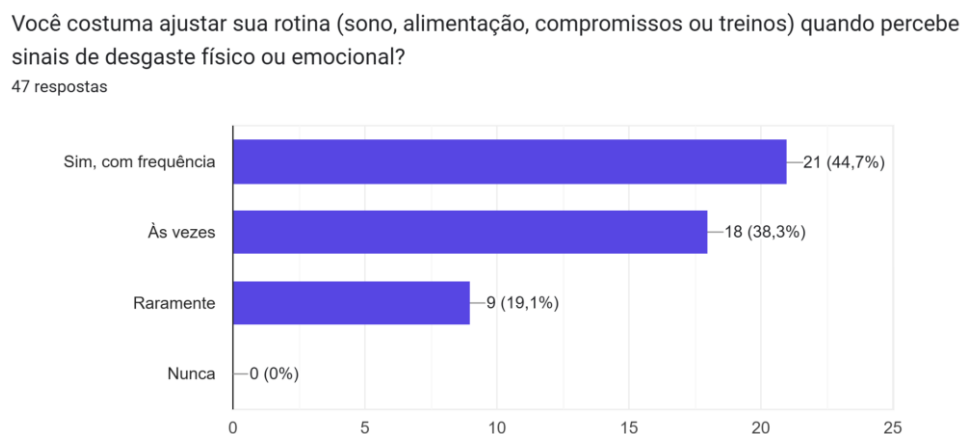
A pergunta "Como você caracteriza sua alimentação no dia a dia?" gerou 46 respostas discursivas. A análise das respostas permitiu identificar quatro temas principais: alimentação saudável e equilibrada, busca por qualidade alimentar e performance, percepção de inadequação ou necessidade de melhora e

alimentação condicionada à rotina e ao contexto diário. O primeiro grupo reuniu respostas que caracterizaram a alimentação como saudável, equilibrada e adequada. Os participantes utilizaram expressões como “saudável”, “tenho uma dieta balanceada”, “boa e equilibrada” e “alimentação equilibrada, 6 refeições ao dia”. Também foram mencionados hábitos voltados à redução de alimentos ultraprocessados e ao consumo de refeições consideradas mais nutritivas e variadas.

No segundo grupo, as respostas destacaram a alimentação como uma ferramenta para promoção da saúde, bem-estar e desempenho pessoal. Nesse contexto, alguns participantes relataram priorizar alimentos ricos em proteínas, manter uma alimentação regrada ou realizar restrições específicas visando melhor qualidade de vida. Uma das respostas apontou a busca por maior performance por meio da redução do consumo de glúten, açúcar e lactose, enquanto outra descreveu a alimentação como “intuitiva”, demonstrando atenção às necessidades percebidas pelo próprio organismo.

O terceiro grupo reuniu participantes que reconheceram limitações ou aspectos a serem melhorados em seus hábitos alimentares. Foram frequentes respostas como “precisa melhorar”, “irregular”, “razoável pode melhorar” e “adequada mas sei que posso melhorar”. Alguns participantes também relataram dificuldades relacionadas ao controle alimentar e à manutenção do peso corporal. Por fim, o quarto grupo relacionou a alimentação às demandas da rotina diária e às condições do contexto vivenciado. Nesse conjunto, surgiram respostas como “sempre com pressa”, “boa na medida do possível” e “muito boa, melhor quando consigo cozinhar”, indicando que fatores como tempo disponível e organização da rotina podem influenciar diretamente os hábitos alimentares dos participantes.

Figura 12 - Gráfico de ajuste de rotina dos participantes



Fonte: Elaborado pela autora (2026).

No que tange à capacidade de autorregulação e manejo do estresse global, investigou-se a frequência com que os participantes costumam ajustar a sua rotina geral — englobando aspectos de sono, alimentação, compromissos ou treinos — ao perceberem sinais latentes de desgaste físico ou emocional (Figura 12), contabilizando 47 respostas. Os dados obtidos indicam um comportamento

predominantemente flexível e responsivo por parte da amostra frente às demandas psicofísicas de sobrecarga. A maior concentração amostral situou-se na opção "Sim, com frequência", apontada por 21 indivíduos (44,7% do total). Em complemento, a alternativa "Às vezes" foi assinalada por 18 respondentes, o que equivale a 38,3% dos investigados. Por outro lado, posturas mais rígidas ou de menor maleabilidade em relação à rotina estabelecida foram minoritárias: apenas 9 participantes declararam realizar esses ajustes "Raramente" (19,1%), enquanto nenhum dos respondentes optou pela alternativa "Nunca" (0%). A análise integrada dessas variáveis evidencia que a ampla maioria da amostra, correspondente a 83% dos indivíduos (soma das categorias "Sim, com frequência" e "Às vezes"), demonstra uma escuta ativa e uma postura de adaptabilidade prática perante os seus próprios limites, modulando dinamicamente suas agendas e hábitos diários para a preservação do equilíbrio e da saúde integral.

A pergunta "De que forma você percebe que seu corpo está em equilíbrio físico e mental?" buscou compreender quais sinais os participantes utilizam para identificar estados de bem-estar e equilíbrio em seu cotidiano. A análise das 44 respostas discursivas permitiu identificar cinco temas principais: disposição física e energia, performance e resposta corporal aos treinos, equilíbrio emocional e bem-estar psicológico, sinais corporais de desequilíbrio e integração entre rotina, saúde e autoconsciência.

O primeiro grupo reuniu respostas que associaram o equilíbrio físico e mental à sensação de disposição, energia e ausência de cansaço excessivo. Os participantes relataram perceber esse estado por meio de sinais como "acordar bem", "quando me sinto com energia" e "quando me sinto bem, com energia e sem dores". A disposição para realizar as atividades diárias e a sensação de descanso adequado também foram frequentemente mencionadas. No segundo grupo, os participantes relacionaram o equilíbrio à capacidade de desempenho físico e à resposta do organismo durante os treinos. Nesse contexto, foram citados aspectos como evolução nas corridas, capacidade de concluir os treinamentos e recuperação adequada após o esforço físico. Entre as respostas, destacam-se afirmações como "quando percebo evolução nas corridas e nos treinos de força" e "corpo corresponde aos treinos (resultados)".

O terceiro grupo concentrou respostas relacionadas ao equilíbrio emocional e ao bem-estar psicológico. Os participantes associaram esse estado à capacidade de lidar com situações de estresse, à sensação de bem-estar e à harmonia entre aspectos físicos e emocionais. Uma das respostas descreveu esse momento como uma "conexão comigo mesmo", enquanto outra mencionou um sentimento de "completude, harmonia, sem ansiedade". O quarto grupo reuniu respostas que identificam o equilíbrio por meio da ausência de sinais físicos e emocionais de desequilíbrio. Foram mencionados indicadores como dores, irritabilidade, alterações no apetite, alergias e cansaço fora do habitual. Nesse sentido, alguns participantes relataram perceber que algo não está em equilíbrio quando surgem sintomas como "cansaço, irritabilidade, alterações no apetite" ou "cansaço em horários não normais".

Por fim, o quinto grupo destacou a integração entre diferentes áreas da vida, a saúde geral e o autoconhecimento como formas de perceber o equilíbrio físico e mental. As respostas evidenciaram a

importância da harmonia entre trabalho, treinamento, vida pessoal e cuidados com a saúde. Um participante mencionou o “alinhamento do trabalho, treino e família”, enquanto outro destacou a capacidade de desempenhar adequadamente as atividades profissionais, pessoais e esportivas sem que uma área comprometa as demais. Também foram observadas respostas que associaram essa percepção ao autoconhecimento e à observação contínua dos próprios sinais corporais.

A pergunta "Descreva como você costuma tomar decisões relacionadas ao equilíbrio entre treino, descanso e outras áreas da sua rotina" buscou compreender os critérios utilizados pelos participantes para organizar suas atividades e manter o equilíbrio entre as diferentes demandas do cotidiano. A análise das 45 respostas discursivas permitiu identificar cinco temas principais: escuta corporal e autorregulação, planejamento e disciplina, busca por equilíbrio entre treino e qualidade de vida, adaptações conforme objetivos e desempenho, e valorização do descanso e da recuperação.

O primeiro grupo reuniu respostas que destacaram a escuta corporal como principal referência para a tomada de decisões. Os participantes relataram ajustar suas escolhas de acordo com as sensações físicas e emocionais percebidas no dia a dia. Expressões como “conforme sinto meu corpo”, “sentindo o corpo” e “de acordo com o modo como estou me sentindo” ilustram essa percepção. Também foram mencionadas estratégias de descanso e recuperação quando surgem sinais de cansaço ou desconforto físico. O segundo grupo concentrou respostas relacionadas ao planejamento, à organização da rotina e à disciplina. Nesse contexto, os participantes relataram utilizar horários definidos, planejamento prévio e hábitos consistentes para conciliar treino, trabalho, descanso e demais compromissos. Entre as respostas destacam-se “com planejamento de horários”, “disciplina” e “planejamento e autoconhecimento”, evidenciando a importância da estruturação da rotina para a manutenção dos objetivos pessoais.

O terceiro grupo reuniu participantes que demonstraram buscar um equilíbrio entre a prática esportiva, a saúde física e mental e as demais áreas da vida. As respostas indicam uma preocupação em integrar o treinamento à realidade cotidiana sem comprometer aspectos profissionais, familiares ou emocionais. Nesse sentido, um participante afirmou buscar equilíbrio entre os objetivos no esporte, a saúde, a vida profissional e a família, enquanto outro resumiu sua perspectiva afirmando que “equilíbrio é a chave”. O quarto grupo destacou a realização de ajustes e adaptações conforme os objetivos, o desempenho e as circunstâncias vivenciadas. Os participantes relataram avaliar constantemente os resultados dos treinos, as demandas da rotina e as necessidades específicas de determinados períodos. Foram mencionadas estratégias como análise do desempenho, adaptação da carga de treinamento e orientação profissional, demonstrando flexibilidade na tomada de decisões.

Por fim, o quinto grupo enfatizou a importância do descanso, da recuperação física e da prevenção do desgaste. As respostas evidenciam a compreensão de que o repouso constitui parte fundamental do processo de treinamento e da manutenção da saúde. Entre os relatos, destacam-se afirmações como “descanso a prioridade” e a preocupação em evitar excessos, buscando um equilíbrio entre períodos de esforço e recuperação.

A pergunta "Na sua opinião, qual é a importância de escutar os sinais do próprio corpo na prática

esportiva?" buscou compreender como os participantes percebem o papel da escuta corporal na vivência esportiva e no cuidado com a própria saúde. A análise das 46 respostas discursivas permitiu identificar cinco temas principais: prevenção de lesões e preservação da saúde, escuta corporal como autocuidado, percepção dos sinais físicos e emocionais do organismo, orientação para desempenho e constância esportiva e integração entre corpo, mente e qualidade de vida.

O primeiro grupo reuniu respostas que destacaram a escuta corporal como uma forma de prevenir lesões e evitar desgastes físicos. Os participantes associaram essa prática à preservação da saúde e à continuidade da atividade esportiva, utilizando expressões como “importante para prevenir lesões e desgastes”, “importantíssimo para prevenir possíveis lesões” e “para evitar consequências maiores”. Também foram mencionadas situações em que sintomas físicos, dores ou sinais de adoecimento indicam a necessidade de adaptar ou reduzir a intensidade dos treinos. O segundo grupo concentrou respostas que relacionaram a escuta corporal ao autocuidado e à manutenção do equilíbrio pessoal. Nesse contexto, os participantes atribuíram elevada importância a essa prática, utilizando termos como “fundamental”, “essencial”, “prioridade” e “crucial”. Algumas respostas ressaltaram que ouvir o próprio corpo não se limita ao contexto esportivo, mas constitui uma atitude importante para diferentes áreas da vida.

O terceiro grupo destacou a percepção dos sinais físicos e emocionais do organismo como uma importante fonte de orientação para as decisões relacionadas ao treinamento e ao bem-estar. As respostas evidenciaram a compreensão de que o corpo comunica necessidades, limites e condições internas por meio de diferentes manifestações. Entre os relatos, destacam-se afirmações como “o corpo não só mostra sinais físicos, mas também psicológicos/emocionais” e “as sensações internas são o melhor parâmetro na minha opinião”. Também foram observadas respostas que atribuem ao corpo a capacidade de fornecer informações precisas sobre o estado do indivíduo.

O quarto grupo reuniu participantes que associaram a escuta corporal à melhora do desempenho esportivo, à regularidade dos treinamentos e à longevidade na prática esportiva. As respostas indicam que reconhecer os próprios limites e ajustar a rotina conforme as necessidades do organismo contribui para a manutenção da constância nos treinos e para o alcance dos objetivos pessoais. Nesse sentido, um dos participantes afirmou que “saber perceber e modular essas sensações é fundamental para ter consistência e longevidade no esporte”. Finalmente, o quinto grupo relacionou a escuta corporal à integração entre corpo, mente e qualidade de vida. Os participantes destacaram que a atenção aos sinais do organismo favorece o equilíbrio emocional, o autocuidado e uma vivência mais saudável do esporte. Entre as respostas, foram mencionados aspectos como qualidade de vida, bem-estar psicológico e a manutenção de uma relação saudável, prazerosa e motivadora com a prática esportiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente investigação propôs-se a analisar a relação entre o estilo de vida e a operabilidade do

critério organísmico enquanto instância norteadora nas tomadas de decisão de corredores amadores. A partir do percurso metodológico adotado, amparado por uma amostra caracterizada pela equivalência de gênero, expressivo engajamento competitivo e maturidade temporal na prática da modalidade, foi possível consolidar reflexões fundamentais que respondem ao problema central deste estudo.

A primeira evidência analítica deste trabalho aponta para uma dissociação entre o domínio do arcabouço teórico-formal e a práxis somática dos sujeitos. Constatou-se um desconhecimento generalizado por parte dos respondentes quanto à nomenclatura "critério organísmico" proposta pela ciência ontopsicológica. Contudo, a análise de suas condutas diante de estímulos estressores — como a manifestação de fadiga, dor ou desconforto físico durante o ato desportivo — demonstrou uma clara inclinação adaptativa e autopreservativa, pautada pela redução imediata da intensidade do esforço. Sob a ótica teórica que subsidia esta pesquisa, tal achado comprova que, embora a instância consciente careça de conceituação racional, a inteligência biológica do Em Si ôntico permanece ativa, orientando intuitivamente o sujeito para a manutenção de sua integridade e sanidade organísmica.

Ademais, o aprofundamento qualitativo obtido através dos relatos discursivos daqueles familiarizados com o construto evidenciou uma compreensão refinada da psicossomática. A conceptualização do corpo como uma "bússola interna" e a alusão direta aos mecanismos de percepção viscerotônica e captação via campo semântico referendam a premissa ontopsicológica de que o organismo possui uma exatidão informativa pré-cognitiva. O corpo, portanto, transcende a condição de mero aparato mecânico de rendimento e assume o papel de lócus primário de conhecimento real no aqui e agora.

No âmbito do estilo de vida, as análises demonstraram que a gestão da rotina alimentar, do sono e dos compromissos diários constitui um campo de constante tensionamento entre as exigências tecnicistas externas e a busca por homeostase. Verificou-se que a alta adesão a planejamentos rígidos e planilhas de treinamento coexiste com uma margem expressiva de autonomia perceptiva, em que as decisões em tempo real consideram as sensações internas e a integração de fatores subjetivos. Similarmente, a busca por uma nutrição estratégica — pautada pela exclusão de compostos inflamatórios — revelou-se não como uma imposição estética, mas como um esforço intencional para preservar a sensibilidade somática necessária à leitura exata dos impactos ambientais.

Por fim, a autopercepção do equilíbrio psicofísico manifestada pela amostra — traduzida pela presença de vitalidade e pela leitura diagnóstica de sinais somatizados (como processos alérgicos e fadiga atípica) — chancela a indissociabilidade da unidade biológica, psíquica e espiritual que constitui o ser humano. Conclui-se que a corrida de rua, quando mediada pela escuta ativa do critério organísmico, atua como um vetor de saúde integral e desenvolvimento humano, mitigando os riscos decorrentes de treinamentos mecanizados e alienantes.

Como limitação factual, aponta-se a escassa representatividade de atletas de alto rendimento no estrato amostral, o que delimitou o escopo analítico predominantemente ao cenário do pedestrianismo amador. Almeja-se que este estudo sirva como subsídio para investigações futuras que contemplem amostras expandidas no esporte profissional, bem como para o delineamento de estratégias pedagógicas que capacitem atletas e treinadores à formalização dessa escuta biológica, unindo a precisão técnica das planilhas à sabedoria autorreguladora da natureza humana.

REFERÊNCIAS

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017

LEÃO, B. F. de. **Consciência corporal e critério organísmico: o contributo da Ciência ontopsicológica à atuação dos profissionais de educação física**. Recanto Maestro. Trabalho de conclusão de curso da Especialização em Ontopsicologia. 2023. Disponível em: <http://repositorio.faculdadeam.edu.br/xmlui/handle/123456789/829>

LEÃO, B. F. de; SPANHOL, C. I. D'A; SOUZA, A. M. B. de; RUVIARO, A. R; ACOSTA, A. R. **Tecnologia digital, tecnologia humana e recuperação do critério organísmico: um estudo de caso sobre aulas online de consciência corporal**. Atos do VI Congresso Internacional Ontopsicologia e Desenvolvimento Humano, v. 1, n. 1, 2024a. Antonio Meneghetti Faculdade. Práticas bem-sucedidas.

MENEGHETTI, A. **Residence Ontopsicológico**. Recanto Maestro/RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2016.

MENEGHETTI, A. **Ontoarte: O em Si da Arte**. Recanto Maestro/RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2020a.

MENEGHETTI, A. **Manual de Ontopsicologia**. 4 ed. Recanto Maestro/RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2010.

MENEGHETTI, A. **Dicionário de Ontopsicologia**. Recanto Maestro/RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2012.

MENEGHETTI, A. **O Em Si do Homem**. Recanto Maestro/RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2015.

MENEGHETTI, A. **Manual de Melolística**. 2 ed. Recanto Maestro – São João do Polêsine/RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2018.

RAISER, D. S. G; MARTINS, F. G. **O critério organísmico como tecnologia da vida que consente a formação da convicção do magistrado em processos criminais: estudos preliminares**. Atos do VI Congresso Internacional Ontopsicologia e Desenvolvimento Humano, v. 1, n. 1, 2024b. Antonio Meneghetti Faculdade. Comunicação oral.

ROTH, Bruna Vanessa Telles; ROSSATO, Vania Mari; KRUG, Rodrigo de Rosso; KRUG, Marília de Rosso. **Corrida de rua e sua importância na percepção dos praticantes**. *Biomotriz*, Cruz Alta, v. 14, n. 3, p. 188-198, 2020b. Disponível em: <https://cev.org.br/biblioteca/corrida-de-rua-e-sua-importancia-na-percepcao-dos-praticantes/>. Acesso em: 1 jun. 2026.

SPINK, Mary Jane Paris. Estilos de vida saudável e práticas de existência: fronteiras e conflitos. In: BERNARDES, Jefferson; MEDRADO, Benedito (org.). **Psicologia social e políticas de existência: fronteiras e conflitos**. Maceió: ABRAPSO, 2009. p. 15-32. Disponível em: <https://site.abrapso.org.br/wp-content/uploads/2021/11/Livro-XV-Encontro-Nacional-da-ABRAPSO->

VIEIRA, C, S. **Critério organísmico: medida guia da Ciência Ontopsicológica**. Recanto Maestro. Trabalho de conclusão de curso do Bacharelado em Ontopsicologia. 2019. Disponível em: <http://repositorio.faculdadeam.edu.br/xmlui/handle/123456789/574>

ANEXOS

Questionário para coleta de dados

I. Dados de

identificação: Idade:

_____anos

Gênero:

☐ Feminino

☐

Masculino (

) Outro

☐ Prefiro não informar

Você se considera:

☐ Corredor amador

☐ Corredor profissional

Tempo de prática de corrida:

☐ Menos de 1 ano

☐ 1 a 3 anos

☐ 4 a 6 anos

☐ Mais de 6 anos

Frequência semanal de treino:

☐ 1–2 vezes por

semana () 3–4 vezes

por semana

☐ 5 ou mais vezes por semana

Média de quilometragem semanal:

☐ Até 10 km

☐ 11 a 20 km

☐ 21 a 40 km

☐ Acima de 40 km

Você participa de provas de corrida?

☐ Sim

☐ Não

Se sim, qual distância costuma participar? _____

II. Conhecimento sobre o Critério Organísmico

Você já ouviu falar no conceito de “critério organísmico”?

☐ Sim

☐ Não

☐ Não tenho certeza

Se sim, explique com suas palavras o que você entende por critério organísmico.

(Resposta aberta)

III. Prática Esportiva e Percepção Corporal

Durante os treinos, você costuma seguir à risca um planejamento pré-estabelecido (planilhas, metas, aplicativos ou orientação de treinador)?

☐ Sempre

☐ Frequentemente

☐ Às vezes

☐ Raramente

☐ Nunca

Quando percebe sinais de cansaço, dor ou desconforto físico durante o treino, como costuma reagir?

☐ Sigo o treino mesmo assim

☐ Reduzo o ritmo ou a intensidade

☐ Interrompo o treino e descanso

☐ Outro: _____

O que normalmente orienta suas decisões durante o treino?

☐ Planejamento pré-estabelecido

☐ Orientação de treinador

☐ Metas pessoais de desempenho

☐ Sensações e sinais do próprio corpo

☐ Combinação dos fatores acima

IV. Estilo de Vida

Como você descreveria sua rotina de sono?

- ☐ Regular e suficiente
- ☐ Relativamente regular
- ☐ Irregular
- ☐ Durmo menos do que considero ideal

Como você caracteriza sua alimentação no dia a dia?

(Resposta aberta)

Você costuma ajustar sua rotina (sono, alimentação, compromissos ou treinos) quando percebe sinais de desgaste físico ou emocional?

- ☐ Sim, com frequência
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

De que forma você percebe que seu corpo está em equilíbrio físico e mental?

(Resposta aberta)

V. Reflexão sobre a Prática

Descreva como você costuma tomar decisões relacionadas ao equilíbrio entre treino, descanso e outras áreas da sua rotina.

(Resposta aberta)

Na sua opinião, qual é a importância de escutar os sinais do próprio corpo na prática esportiva?

(Resposta aberta)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, declaro que fui informado(a), a respeito do objetivo geral da pesquisa intitulada **“ESTILO DE VIDA E CRITÉRIO ORGANÍSMICO NA PRÁTICA ESPORTIVA: UMA ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE CORREDORES AMADORES**

INICIANTES E EXPERIENTES”, investigar a relação entre estilo de vida e utilização do critério organísmico como princípio orientador nas decisões relacionadas à prática esportiva da corrida profissional e amadora. Fui igualmente informado(a) que minha participação nesta pesquisa será realizada por meio de respostas a uma entrevista individual, realizada pela própria pesquisadora. Estou também ciente:

- De que existem 1 pesquisador responsável por esta investigação: Claudia Teresinha Silva Neves, aluna do curso de Especialização Lato Sensu em Ontopsicologia;
- De que será garantido o direito de sigilo de meu nome e/ou de meu(s) dependente(s) e colaboradores, sendo que em nenhum momento, nem em materiais publicados ou na apresentação oral desta pesquisa, tais identidades serão reveladas, se assim eu desejar;

Telefone do pesquisador responsável: 55 999333971