

EU & Pequenos e grandes Prazeres

MEU TREINO

Limites para viver o grande desafio

Apesar do número de maratonistas crescer no país, a prova não serve para qualquer corredor. Por **Maria da Paz Trefaut**, de São Paulo

Maratona não é para qualquer um, gosta de repetir o técnico Mario Sérgio Andrade Silva sempre que um potencial corredor surge em busca de orientação. O comentário, que pode soar como desestímulo a atletas amadores, é uma atitude de responsabilidade do treinador, que acumula quase vinte anos de experiência na área. Maratonas, ele já correu cinco. E só no ano passado acompanhou seus clientes em outras dez.

Desde que Mario Sérgio fundou a Run&Fun, em 1994, com o intuito de orientar esportes como corrida, caminhada, ciclismo e natação, o mercado só cresceu. Hoje, seu negócio agrega um núcleo de 26 treinadores para atender 1600 corredores e 30 empresas.

Em algumas dessas empresas, caso da Du Pont e da Ericsson que possuem espaço em suas sedes, o trabalho é interno. As outras utilizam os locais abertos de treino e seus funcionários correm nos parques de São Paulo logo cedo, a partir das 6 horas, ou no fim do dia, a exemplo de muita gente.

Entre eles há homens e mulheres de todas as idades. Mas apenas cerca de 10% segue o ritmo preparatório para maratona.

Seja qual for o objetivo — grandes ou pequenas provas —, as empresas que incentivam a corrida para promover qualidade de vida acabam por obter um grande benefício em termos de socialização, diz Mario Sérgio. “É o momento em que o presidente tira o terno e a gravata e veste um short para correr ao lado do office-boy. Como o perfil do bom corredor costuma ser mais focado em gente humilde, nessa hora, os presidentes prestigiam os boys, pois eles correm bem e representam a empresa de forma favorável”.

Por mais dedicados que sejam os corredores, a decisão de percorrer 42.195 metros — a distância exata de uma maratona, adotada como padrão desde os Jogos Olímpicos de Londres em 1908 — gera uma imensa adrenalina. O ideal é que os preparativos estejam inseridos num momento favorável da vida da pessoa, sem

mudanças de emprego ou overdose de estresse, pois o desgaste não é apenas nas articulações, mas também emocional.

Se a maratona é uma meta ou um sonho para um grande número de corredores, para enfrentá-la é preciso seguir um rigoroso calendário de treinos. E conhecer, acima de tudo, os riscos e sacrifícios que uma prova dessas exige e que tipo de dissabores podem advir da falta de preparo. Apesar de óbvia, a premissa de que tudo começa com um check-up ainda é ignorada por muita gente.

Por conta do cansaço que os preparativos podem gerar, o técnico não recomenda a participação anual em maratonas: pede que os amadores pulem um ano entre cada prova. Mas vários não respeitam esse tempo. A obsessão de alguns corredores é, na opinião de Mario Sérgio, uma das maiores dificuldades. “Não sou fanático. Já treinei muito e hoje olho a atividade física como algo que tem que ser o mais prazeroso possível. É mais o menos o que acontece com dieta: o fanatismo é muito perigoso. De um modo geral, eu procuro aceitar o estilo de vida de cada pessoa. Mas tem gente que exagera nas provas e faz uma corrida longa por semana para testar seus limites”.

Suplementos alimentares são vistos com ressalvas pelo treinador. Basta uma alimentação balanceada. “Muita gente gasta uma fortuna em suplementos que não tem nem condição de metabolizar”. De tanto observar, com um simples olhar, ele já faz uma idéia aproximada da porcentagem de gordura das pessoas. O recomendável é em torno de 15% para homens e abaixo de 20% para mulheres. Mesmo para quem está acima do peso ou com uma taxa de gordura acima do desejável, o treinamento pode começar suavemente, apenas com caminhadas.

Embora a maratona seja um sonho, que dá gás para muita gente, o melhor é estabelecer pequenas metas e objetivos realistas. Mas há casos realmente excepcionais, diz Mario Sérgio. E relembra um de seus maiores sucessos:

Dez passos para a maratona

- Avaliação física favorável
- Treinar entre quatro e seis vezes por semana
- Praticar musculação como complemento duas vezes por semana
- Atingir nível de corrida que totalize entre 50 e 60 quilômetros semanais, que não devem ser divididos igualmente a cada dia
- Intensificar treinos nos quatro meses anteriores à prova
- Correr provas de 10 quilômetros uma vez por mês
- Descansar e levar uma vida mais regrada
- Dormir entre seis e oito horas
- Alimentação equilibrada com pouca gordura e pouco álcool
- Motivação, disciplina e apoio familiar

ra aposentada, que havia praticado atividade física anos a fio, mas iniciou o treinamento específico para corrida aos 68 anos. Aos 71 ela correu a meia maratona de Buenos Aires e, no ano seguinte, a de Lisboa. “Eu a desaconselhei, mas não fui ouvido. De um modo geral não me sinto confortável com pessoas de idade avançada fazendo provas mais longas, embora seja difícil estipular se há uma idade conveniente para a pessoa deixar de correr”.

Depois de muito correr, Mario Sérgio tornou-se um apologista da meia maratona. Acredita que é um formato de corrida cuja meta também funciona como fator de mobilização, mas na qual os treinos são mais amenos: quando começa o desgaste, a prova chega ao fim. “Correr é sempre bom. Além de ser um esporte democrático, o running é o que proporciona emagrecimento mais rápido e, embora pareça individualista, tem um lado extremamente coletivo: amplia as relações e estabelece vínculos fortes entre a comunidade de praticantes”.

Superstição com as bolsas

De São Paulo

Às 5:15 hs, assim que sai da cama, Guilherme Afonso Ferreira acompanha o fechamento dos mercados asiáticos pelo iPhone e vê qual é o clima de abertura das bolsas europeias. Logo depois, veste o calção e sai de casa para correr no parque do Ibirapuera. Uma hora depois ele inicia a segunda etapa do treinamento físico: musculação ou natação. Toma um banho e, quando senta para tomar café, confere novamente pelo iPhone como andam as oscilações do mercado.

Executivo do mercado financeiro e presidente da Bahema Participações, Guilherme não consegue nem mesmo vestir o calção antes de conferir o movimento das bolsas. Se logo ao acordar, verifica que o mercado do Japão está em baixa e que, naquele dia, os prognósticos não são muito animadores, aí é que ele não deixa de correr em hipótese alguma. “É uma espécie de superstição”, justifica. “Acho que se eu fizer algo diferente do habitual, não cumprir a minha rotina e deixar de correr, aí sim é que as bolsas vão desabar, vai acontecer alguma desgraça e o dia vai ser um inferno”.

Guilherme tem 56 anos, bebe, não tem restrições alimentares e corre seis vezes por semana. Começou a correr porque era um esporte possível de praticar em qualquer lugar e a qualquer hora: bastava levar um tênis e um calção na mala. Participou de três maratonas, mas já perdeu a crença de que pode ter um desempenho melhor do que nas anteriores, onde atingiu 3 minu-



Guilherme Afonso Ferreira acredita que se não correr os mercados vão desabar

tos e 18 segundos. “Já baixei a bola das maratonas, corro para manter a forma. Enquanto o pessoal pega o embalo eu fico meio cansado”.

Nos últimos anos, tem preferido provas de revezamento de 340 quilômetros, com equipes

de 12 pessoas, na qual cada um corre três vezes a cada oito horas. “São provas muito animadas, com uma logística interessante, com duas vans que levam as pessoas para o próximo revezamento e a gente chega a ficar acordado de 25 a 26 horas”.



Alain Poletto enfrentou 30 horas e um fuso horário de oito para a maratona de Honolulu: “algo mudou dentro de mim”

Desmaio, choro e caipirinha

De São Paulo

Um desmaio na linha de chegada na meia maratona do Rio marcou a estreia do francês Alain Poletto nas pistas. Depois de 17 quilômetros, o chef de cozinha do novo restaurante paulistano Dalva e Dito, não agüentava mais. “Sofri, mas ganhei minha primeira medalha. No final, corri só com a cabeça, meu corpo não segurava a onda. Quando voltei a mim achei que não tinha completado a prova. Só mais tarde, ao ver o vídeo, lembrei de tudo”, conta.

O trauma não o desanimou.

Quinze dias depois embarcou para Buenos Aires para correr outra meia maratona. Em 2006 enfrentou uma viagem de 30 horas e um fuso horário de oito para a maratona de Honolulu, no Havaí. “Foi a maior desafio da minha vida. Chorei três vezes naquele dia e senti que algo tinha mudado dentro de mim. Só quando já correu sabe a emoção e o prazer que é. Há um astral que só as corridas têm”.

Poletto, 51, começou a correr nos Alpes, na região da Haute-Savoie, onde nasceu. Quando chegou a São Paulo, há alguns anos, sentiu um choque: precisava cor-

rer para oxigenar e compensar a poluição. O treinamento à noite, no parque do Ibirapuera, funcionava também para eliminar o estresse da cozinha. Aos poucos, começou a fazer provas de 10 mil metros por conta própria e, depois, com orientação.

É complicado para um cozinheiro ter restrições alimentares? “Que nada”, responde. “Não faço nenhum sacrifício. Como de tudo e controlo os carboidratos conforme o gasto de energia. Bebo pouco, mas não deixo de tomar uma caipirinha com os amigos. Se exagero na dose, corro para queimar”.

“Não façam o que eu faço, por favor”

De São Paulo

Correr, para o cancerologista Drauzio Varella, tornou-se um vício decorrente de uma decisão tardia. Quando estava prestes a entrar na casa dos 50 (hoje tem 65) encontrou na rua um ex-colega de colegial, mais velho do que ele. Entre aquelas frases de praxe, habituais nos encontros ocasionais, mencionou que seu quinquentenário estava próximo. “Agora, sim, você vai saber o que é entrar na velhice”, disse o colega. A frase incomodou o médico e, mais tarde, ao refletir sobre ela, constatou que, no fundo, não se sentia velho daquela maneira. Correr foi o desafio que encontrou para provar para ele mesmo que a idade não tinha esse peso todo.

De lá para cá correu nove maratonas: oito em Nova York e

uma em Blumenau. Se a primeira, aos 50, foi uma data marcante, a deste ano não será diferente: pela primeira vez ele e a filha, Letícia, de 33 anos, também oncologista, correrão juntos a maratona de Chicago, em outubro. A prova coincide com um congresso internacional de câncer de mama que acontece na cidade de todos os anos, do qual ele participa.

Letícia começou a correr inspirada no exemplo do pai. Só que enquanto ela é disciplinada nos treinos, ele faz tudo o que não deveria. “Faço do jeito que posso, não tenho técnico e não sigo nenhum programa. Já participei de maratona correndo apenas duas vezes por semana e trabalhando demais. Não façam o que eu faço, por favor” pede.

Durante a semana uma corrida no Ibirapuera e, nas manhãs

de domingo mais uma no Minhocão, no centro de São Paulo, estão na agenda do médico. Mas nem sempre são possíveis. Quando não pode correr, ele treina subindo as escadarias do prédio onde mora, no 15º andar. Sob o mínimo seis vezes, no máximo, doze. E desce de elevador.

Como os treinos são irregulares, ele também não espera resultados surpreendentes. Diz que sua adesão à prova é apenas uma motivação para obrigá-lo a treinar. “Por tudo o que tenho lido e visto, estou absolutamente convencido de que a grande tragédia da vida moderna é o sedentarismo. Então, me obrigo a levantar da cama para correr. É uma questão de disciplina: ninguém acordar às 5 e 30 com disposição para correr”.

Já Letícia sempre teve o desejo

de participar de uma maratona pelo desafio que representa. Cautelosa, estava decidida a fazê-lo apenas quando estivesse preparada. No ano passado, ao se mudar para os Estados Unidos, passou a dividir seu tempo entre o hospital, o estudo e o lazer, dando à corrida prioridade absoluta. Geralmente corre no final da tarde, nas ruas de Cleveland, onde mora, e não são raros os dias em que treina às 22 ou 23 horas. Como o inverno lá é muito rigoroso, entre novembro e abril, a esteira é a solução.

Para não sobrecarregar o corpo e evitar lesões, Letícia segue as recomendações de seu treinador com muito afinco. Mas a ansiedade com relação à prova é inevitável. “Talvez por ser a minha primeira maratona, não estou preocupada com o tempo, quero apenas completá-la”, diz.



Drauzio Varella treina no “Minhocão” para correr com a filha em Chicago