Correio Braziliense • Brasília, quinta-feira, 30 de março de 2023 • **Cidades** • **18**

Carlos Vieira/CB/DA Press



Maratona Brasília 2023
DIA A DIA DD
CORREIO BRAZILIENSE

Ariana Santos, 39, passou por um transplante de rim, em 2018, e vai correr 5km

Correr cura o corpo e a mente

Arquivo Pessoal

Valder de Oliveira é apaixonado por corrida há 25 anos e participará do grande evento

Saiba tudo sobre a Maratona Brasília 2023

Pacientes transplantados que vão participar da Maratona Brasília, no aniversário da cidade e do **Correio Braziliense**, recomendam as corridas de rua a todos

» NAUM GILÓ

A Maratona Brasília está movimentando atletas e corredores brasilienses. O evento comemora mais um aniversário da cidade e do **Correio Braziliense**. A competição terá as modalidades individual e em dupla, em circuitos de 42km, para os mais experientes, e os de 10km e 5km para aqueles que querem pegar mais leve. A largada será em 21 de abril, em frente ao Palácio do Buriti, às 7h. Os interessados podem se inscrever pelo QR Code acima.

Vários atletas poderão correr em percursos que passam pelos principais cartões-postais da capital federal. No entanto, alguns dos competidores têm motivos especiais para participar da maratona, além da celebração do esporte. Pacientes transplantados buscam nos exercícios físicos um dos principais caminhos para garantir a qualidade de vida. Após receberem órgãos doados, eles precisam, pelo resto da vida, tomar medicamentos imunossupressores para evitar rejeição.

A grande quantidade de medicamentos causam efeitos colaterais ao longo dos anos, como a possibilidade maior de desenvolver a diabetes do tipo 2. O esporte é a melhor forma de prevenir a doença. Robério Melo, 58 anos, é um dos atletas transplantados que participará da competição. Em 2017, foi diagnosticado com cirrose. Em maio do mesmo ano, ganhou o novo fígado e viu a vida transformada pela nova condição.

Melo sempre praticou esportes, mas, após o transplante, os exercícios ganharam outra dimensão. "O esporte fortalece o organismo e a cabeça", define o empresário. "Também percebi que precisava mudar de vida e criei a Comissão de Transplantados do DF, que dá suporte a pacientes, antes e depois da cirurgia, bem como aos familiares deles", explica. O forte de Robério sempre foi natação, mas a corrida acabou ganhando espaço na vida dele. "Estou muito empolgado, porque a maratona é a celebração da vida", alegra-se Robério, que vai fazer o trajeto de 10km.

O nado também fazia parte da rotina de Ariana Santos, 39, que vai correr na Maratona Brasília no trajeto de 5km. Ela faz parte da comissão presidida por Robério. Após três anos de diálise, Ariana passou por um transplante de rim, em 2018. "Todos nós da comissão vamos participar, nem que seja para terminar o trajeto caminhando", revela a animada servidora do GDF. "É também um momento de conscientização para que as pessoas adotem hábitos mais saudáveis. Para nós, transplantados, o excesso de peso é um inimigo", alerta.

Paixão

O presidente da Federação de Atletismo do DF, Francisco Xavier de Oliveira, 65, parou de correr competitivamente há 30 anos, mas a prática nunca deixou de ser um hobby. "Vou correr o trajeto de 5km. É uma participação simbólica, festiva", explica. "A corrida fez uma diferença muito grande na minha vida, determinou até a minha profissão. Após competir várias vezes, decidi fazer graduação em educação física", lembra. Francisco trabalhou por 30 anos na Secretaria de Esportes do DF e já foi coordenador técnico algumas vezes na Maratona Brasília. "A maratona é o evento esportivo mais importante da cidade. Agora, ela retoma ao seu devido lugar no cenário do esporte da capital", festeja.

"A corrida é mais que um esporte, é um estilo de vida para mim. Vai muito além da performance, da estética... É saúde, qualidade de vida e bem-estar", confessa Valder de Oliveira Souza, 38. Ele prescreve treinos de força e alongamento específicos para corredores. Vai fazer o percurso de 10km, que é a modalidade que vem treinando ultimamente. "Eu corro há 25 anos e participo de competições há cinco".

Valder acaba de participar de uma competição semelhante em Salvador, e se sente preparado para o próximo desafio em Brasília. "É válvula de escape. Por meio da corrida, conecto o corpo e a mente e viver em homeostase, em equilíbrio com a vida".

Competição

O percurso da prova de 42km passará pelos dois sentidos do Eixo Monumental, cruzará os eixos Sul e Norte e voltará ao centro da capital no acesso à Igreja Rainha da Paz. Tudo isso, seguindo as diretrizes da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt). O trajeto poderá ser feito em até cinco horas.

Nos percursos mais curtos, os corredores terão tempo limite de 1h30 a partir da largada. Ao todo, serão disponibilizadas 2 mil vagas para as três distâncias. As inscrições podem ser feitas no site *centraldacorrida.com.br*. O primeiro lote de vagas, disponível até 6 de abril, custa R$ 90. De 7 até 19 de abril, a taxa cobrada será de R$ 100. Conforme o estatuto, idosos pagam metade do valor. Assinantes do **Correio** têm 25% de desconto, limitados a 200 inscritos.

Arquivo Pessoal

O presidente da Federação de Atletismo do DF, Francisco Xavier de Oliveira, fará o trajeto de 5km aos 65 anos

PROGRAMAÇÃO

Data: 21 de abril de 2023
Horários: aquecimento, às 06h30; largada, às 07h
Local da largada: Frente ao Palácio do Buriti
Percursos: 5km, 10km e 42km (solo ou revezamento de 21km cada)

Inscrições: *www.correiobraziliense.com.br/maratonabrasilia2023*
Kit corrida: camiseta, medalha, número de peito, ecobag em algodão e braçadeira porta celular

Valor da inscrição individual: Até 19/04/2023 R$ 90 para o público geral e R$ 67,50 para assinantes do **Correio Braziliense***

*Desconto de 25% sobre o valor do público geral válido para as 200 primeiras inscrições mediante a inserção do código promocional no site *www.centraldacorrida.com.br/maratona-brasilia-2023*.