

# Na reta FINAL

A menos de 20 dias da Maratona Brasília, uma realização do **Correio**, corredores contam como está a preparação e especialistas dão dicas para enfrentar o desafio com segurança

POR LETÍCIA MOUHAMAD\*

“**S**e eu faço 10km, sou capaz de fazer 15; depois, 21, e, por que não, 42?”. As palavras, carregadas de motivação, são da nutricionista Lavínia Muniz, 50 anos, uma apaixonada por corridas. Ela, que é atleta amadora, sempre gostou de praticar exercícios, mas há três anos colocou como objetivo começar a correr, visto que cobiçava percorrer a São Silvestre.

Sua motivação está em querer conquistar distâncias e, para isso, disciplina e foco são essenciais, tanto que a rotina de preparação é intensa, com a planilha, prescrita pelo treinador, seguida à risca. Semanalmente, treina corrida três vezes, fora os exercícios que pratica visando fortalecer os músculos. Ademais, sua dieta é prescrita por uma nutricionista esportiva e, claro, não deixa o descanso de lado.

No próximo dia 21, Lavínia participará pela primeira vez da Maratona Brasília, realizada pelo **Correio Braziliense**, no percurso de 21km. As expectativas estão altas e a energia tem sido contagiante, afinal, trata-se de um percurso novo. “O receio de não conseguir completar a prova existe, mas faz parte”, confessa. Para aqueles que irão competir pela primeira vez, Lavínia deixa o recado: “Vai com paixão e determinação. Vai sem medo, é lindo!”.

Para a gerente de recursos humanos Rute



Lavínia em maratona: prazer na corrida

Cardoso, 45, a motivação por trás das corridas veio há 10 anos, devido ao sobrepeso. Na época, exames médicos mostraram que sua saúde estava debilitada, então, foi hora de mudar. Hoje, dedica-se à musculação, ao alongamento e aos exercícios de mobilidade. Com orientação profissional e dedicação, aprendeu a se alimentar melhor — come de tudo, mas com moderação.

Nos dias que antecedem as provas, reconhece que fica bastante ansiosa. Depois que a maratona começa, porém, é só festa! E, assim como Lavínia, traça metas e objetivos. A dedicação é tanta que chega a contagiar: agora, a filha lhe acompanha nesses desafios. Para Rute,



a corrida ensinou a continuar, a acreditar e a persistir.

“Quando me inscrevia nas provas, por vezes, me perguntava: por que fiz isso? Os treinos são muito puxados, o cansaço sempre bate, as pernas doem...

No entanto, ao final de cada maratona, já me pegava pensando na próxima”, recorda, aos risos. E a próxima será no dia 21, na Maratona Brasília, quando correrá 21km.

## Preparação

Quem deseja participar de maratonas deve estar ciente do desafio físico e mental a ser encarado. Por isso, é essencial procurar um educador físico que possa determinar os pontos fisiológicos e as cargas de treinos, respeitan-