



Aponte o celular para o QR Code e se inscreva na Maratona Brasília 2023 por meio do site Central da Corrida

do sua individualidade e observando como seu corpo vai se adaptar às distâncias que serão construídas ao longo das semanas até o dia da prova. Contar com um nutricionista esportivo, para equilibrar a alimentação com intuito de ter energia suficiente, também é fundamental.

Rodrigo Albuquerque, professor de educação física e especialista em treinamento esportivo e triatlo, lembra que estar bem de saúde e ter uma experiência em provas de 21km, pelo menos, são os primeiros passos para quem almeja percorrer os exatos 42,19km de uma maratona. Isso exige, em média, um ciclo de treino de 16 a 18 semanas. “Para aqueles que vão começar do zero até os 42km, muitos fatores devem ser levados em consideração, mas a preparação pode ser de seis meses a um ano”, explica.

O importante é correr e dividir os treinos em intensidades mais leves, porém, com grandes volumes e em intensidades mais pesadas. Assim, cerca de 80% da quantidade que se corre deve estar em ritmos mais baixos ou próximos do que se pretende fazer na maratona, enquanto 20% deve estar em ritmos mais altos e próximos de 5km a 10km. A periodicidade vai depender do perfil e da disponibilidade do atleta, mas um mínimo de três a quatro vezes por semana é conveniente. Ademais, o fortalecimento dos músculos significativo na proteção das articulações e na capacidade de tolerar as horas de treino.

No que tange à dieta, é importante não excluir nenhum grupo alimentar, como pontua a nutricionista clínica e esportiva Patrícia de Fátima Melo. Nesta rotina, os carboidratos são responsáveis por fornecer energia rápida; as proteínas, por melhorar as estruturas musculares; e as gorduras, por armazenar energia. Os suplementos industrializados devem ser usados somente diante da indicação de um profissional e após avaliação. Nas duas semanas que antecedem a maratona, evite exercícios de musculação com muito peso e alimentação fora do que está acostumado.

E, para além da força de vontade, é possível contar também com equipamentos e itens que auxiliam no treino e no momento da maratona. Há opções de relógios com GPS e medidores de frequência cardíaca; no grupo dos calçados, existem alternativas para todos os gostos, tanto para quem precisa de mais retorno e performance quanto para aqueles que buscam apenas completar a distância e priorizam o conforto. Um alerta: não deixe para testar a roupa e o tênis apenas na hora da prova.

A prova começou!

Quem vive em Brasília sabe que a temperatura e a (falta de) umidade são fatores relevantes

Fotos: Arquivo pessoal

Para Rute, começar a correr foi uma mudança de hábitos e de vida



na hora de praticar qualquer exercício. Por isso, hidratar-se bem é crucial. Maria Matos, nutricionista da Science Play, sugere dar ênfase na hidratação com água de coco, além de orientar que se consuma alimentos ricos em potássio, cálcio e magnésio, como banana, abacate e castanhas, a fim de evitar desidratação e câimbras.

Preserve-se de alimentos que estimulam o intestino, como mamão, laranja, ameixa, grão de bico, aveia, sementes, leite e derivados, uma vez que estimulam os movimentos peristálticos do intestino e podem provocar a ida ao banheiro.

Além disso, é válido ter uma boa estratégia de ritmo, pensando nas subidas e descidas da capital. Pode-se, por exemplo, dividir mentalmente a prova em partes, “comemorando” cada etapa vencida, tendo em mente o pódio de chegada e respeitando as intensidades treinadas, sem exagerar ou querer fazer algo muito diferente do que treinou, recomenda Rodrigo.

Depois da maratona, é hora de se recuperar! Então, invista em proteínas (ovos, carne, leite), para a regeneração muscular, e nas fontes de energia, como pães, massas e gorduras saudáveis. “É importante respeitar a sensação de fome e saciedade de forma que a quantidade de alimento não seja superestimada”, comenta Patrícia.

*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte

CORRA, BRASILIENSE, CORRA

No dia 21 de Abril de 2023, dia do aniversário de Brasília e do **Correio Braziliense**, a Maratona Brasília estará de volta ao calendário esportivo do Distrito Federal. O evento pretende abrir espaço para a nova geração de corredores da cidade, com percursos de 5km, 10km e 42km. E, para possibilitar que mais corredores completem o circuito, os 42km poderão ser realizados por dois participantes, cada um percorrendo 21km.

Os inscritos terão direito ao kit da corrida composto de uma camiseta, um número de inscrição, uma ecobag e uma medalha de participação. Os vencedores de todas as modalidades receberão troféu. Realizada pelo **Correio**, com o patrocínio do Atacadão Dia a Dia, da Fecomércio e da Brasal e apoio do Sigma, a Maratona Brasília será um presente de aniversário para os brasilienses, uma festa cheia de atrações para os participantes e seus familiares.

PROGRAME-SE

Maratona Brasília

Data: 21 de abril (sexta-feira)

Horários: aquecimento, às 6h30 e largada, às 7h

Local da largada: em frente ao Palácio do Buriti

Percursos: 5km, 10km e 42km (solo ou revezamento de 21km cada)

Inscrições: www.correiobrasiliense.com.br/maratonabrasilia2023

Kit corrida: camiseta, medalha, número de peito, ecobag em algodão e braladeira porta celular

Valor da inscrição individual: até 19 de abril, R\$ 90,00 público geral; R\$ 67,50 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-brasil-2023.