

## Preparando-se para correr!

POR EDUARDO FERNANDES

Nos últimos anos, a corrida tem feito parte da vida de muita gente. Os muitos quilômetros de distância percorridos tornaram-se uma paixão para aqueles que são amantes de esportes e atividades físicas. Entretanto, para disputar uma boa maratona, algumas recomendações devem ser seguidas, assim como um bom preparo aliado a uma rotina especial de treinos específicos.

Preparar-se para uma maratona envolve uma combinação de treinamento adequado, nutrição, prevenção de lesões e descanso correto. Marcelo Alcântara, professor de educação física e responsável técnico da academia Julio Adnet, afirma que o indivíduo precisa seguir um plano particular para correr.

Fotos: Arquivo pessoal

**Emanuel é professor de educação física e maratonista**



“Uma planilha com graduação do volume e da intensidade, que equilibre corridas longas e de velocidade com treinamentos específicos de resistência e apuração da técnica. Por isso, busque sempre o auxílio de um profissional de educação física credenciado pelo CREF”, aconselha o profissional.

Além disso, realizar um programa adequado de musculação é crucial para manter-se em condições de suportar a carga de trabalho. Isso porque, segundo Marcelo, correr gera muito impacto nas articulações. Outra dica fundamental para uma boa maratona são os alongamentos e os exercícios de meditação, de acordo com o professor.

Para garantir, ainda mais, uma boa prova, a alimentação também se faz presente na rotina do corredor. “Busque, de preferência, o auxílio de um nutricionis-

ta. Consuma uma dieta equilibrada, que inclua carboidratos complexos, para dar energia; proteínas, para a recuperação muscular; e gorduras saudáveis. Certifique-se de comer refeições balanceadas antes e depois dos treinos, e mantenha-se hidratado durante todo o dia”, acrescenta.

## Paixão para a vida

Há duas décadas, Celso Jabour, 59 anos, conheceu o mundo das maratonas. Ao contrário de algumas histórias, o afeto pela corrida não brotou quando mais novo. Somente quando decidiu entrar na academia, com apoio da esposa, que o comerciante resolveu mergulhar um pouco mais nesse universo.

Correr é um desafio e tanto, mas é algo maravilhoso, na visão de Celso. “Tenho mais de 18 maratonas completadas e mais seis ultramaratonas acima de 50 quilômetros feitas. É uma rotina que me motiva sempre, além de ser muito apaixonante estar ali. Me trouxe muitos benefícios, fisicamente e mentalmente falando”, completa.

Com outros colegas corredores, Celso se prepara, sempre que pode, para as disputas das quais participa. Embora as atividades possam ser cansativas, estar ao lado de amigos em busca do mesmo objetivo é algo prazeroso. E ainda que não os tenha por perto, correr sozinho também é uma das paixões do comerciante, já que é nesses momentos que consegue colocar as ideias no lugar.

Para se preparar para a Maratona Brasília, evento com apoio do **Correio**, que acontece em 21 de abril, Celso mantém uma alimentação balanceada e treinos diários. Ele deve disputar a meia maratona e garante estar ansioso para a participação. “Estamos evoluindo as distâncias gradativamente, a cada semana finalizando as atividades. Nos últimos 14 dias antes da prova, é quando fazemos as maiores distâncias. Vamos tirar esses 21 quilômetros sobrando”, aposta.

## Recomendações

O tempo necessário para se preparar para uma maratona pode variar, dependendo do nível de condicionamento físi-