

Desafiando-se na **corrida**

Correr a primeira maratona é um objetivo almejado por muitas pessoas, mas enfrentar 42km não é uma tarefa fácil e exige muito preparo e dedicação

POR GIOVANNA RODRIGUES*

Uma maratona exige preparo e disciplina, são alguns meses de treinos longos e intensos, alimentação equilibrada, ajustes na rotina e detalhes que requerem atenção. É necessário um planejamento detalhado para garantir que o corpo e a mente estejam prontos para o desafio.

De forma geral, o treinamento para uma maratona se baseia em aumento da resistência, fortalecimento dos músculos, atenção à alimentação, descanso e, claro, preparo mental. Antes de iniciar o treino, o primeiro passo deve ser fazer uma avaliação da condição física atual, considerando a saúde geral, a disponibilidade para treinar e a adaptação a percursos longos.

Essa análise ajuda a entender quais ajustes são necessários para atingir o objetivo. Para aqueles que já têm experiência em corridas de 5km ou 10km, a adaptação pode ser mais rápida. Os iniciantes, porém, podem precisar de mais tempo e atenção durante o processo.

De acordo com o educador físico Pedro Vasconcelos, o tempo de treinamento pode variar: "O ideal é ter pelo menos seis meses a um ano de preparação, dependendo do seu nível de condicionamento. Para iniciantes, é recomendado um ciclo de treinamento progressivo de nove a 12 meses, garantindo que o corpo se adapte à demanda da prova", diz.

O professor ressalta a importância de consultar um profissional físico e nutricional, além de médicos que possam avaliar seu condicionamento. "É fundamental! Um educador físico elabora o plano de treinos adequado, um nutricionista ajusta a alimentação para melhor desempenho e um médico pode avaliar sua condição cardiovascular e evitar riscos à saúde."

Reprodução/Pexels



Serviço

Dias: 20 e 21 de abril de 2025

Horários: 20 de abril, largada dos 21 km às 6h

21 de abril, largada dos 21km e 42km, às 6h, e largada dos 3km (caminhada), 5km e 10km, às 7h.

Local: Esplanada dos Ministérios, em frente ao Museu Nacional

Informações no site e Instagram: www.brasilcorrida.com.br e [@maratona_brasilia](https://www.instagram.com/maratona_brasilia)

A consultoria de um profissional também serve para evitar que os exercícios sejam exagerados e exijam muito do corpo, provocando lesões. De acordo com o ortopedista e especialista em medicina do esporte Pedro Ribeiro, a prática requer atenção aos sinais do corpo.

"A lesão mais comum que observamos no consultório é a síndrome da dor patelofemoral, conhecida como 'joelho do corredor', que decorre, muitas vezes, do uso excessivo e de desequilíbrios musculares. Outros problemas frequentes incluem fascite plantar, tendinites e fraturas por estresse, que geralmente estão ligadas a erros no volume ou na intensidade dos treinos", explica o ortopedista.

Outro detalhe essencial é a atenção à alimentação. "É nela que vamos ter o maior aporte de nutrientes e a preparação do atleta, incluindo carboidratos, proteínas e uma boa hidratação e evitando doces e industrializados", detalha o nutricionista Tallysson Ribeiro.

Antes da prova

Ao se aproximar da prova, o cuidado com essas particularidades aumenta, sendo necessário estar atento ao que o corpo exige, para qualquer problema que venha a surgir no dia da prova. Nas últimas semanas, o foco deve ser na redução do volume de treino para recuperar o corpo, assim como na manutenção da intensidade para não perder a condição física, e cuidado com a alimentação e a hidratação para garantir energia e evitar fadiga precoce.

O nutricionista informa que alguns nutrientes precisam ganhar destaque na dieta durante essa fase, como o carboidrato, que é o principal combustível para o exercício. "Carboidratos e proteínas formam uma combinação perfeita para repor os estoques de energia e favorecem a recuperação do tecido muscular. Aumente o consumo desses nutrientes nas 48 horas antes da largada da prova", aconselha Tallysson.

O profissional recomenda também que alimentos doces e industrializados sejam evitados, assim como bebidas alcoólicas e café em excesso. "Nos dias que antecedem a prova, também é bom não arriscar alimentos novos, que não fazem parte do seu cardápio habitual. Fuja também de gordura em excesso, como frituras, molho branco e queijos amarelos."

O educador físico Pedro Vasconcelos fala também da necessidade de descanso e de diminuir o volume dos treinos nas semanas que antecedem a maratona, fazendo treinos leves, mantendo a mobilidade e focando em soltar a musculatura. "Priorize treinos curtos com ritmo confortável e um descanso adequado, que é fundamental. Evite esforços intensos nos três dias anteriores à prova. No dia anterior, pode fazer um trote leve ou caminhada para ativar a circulação."