

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



No ano passado, as duas mil vagas disponíveis esgotaram-se em três horas. A expectativa é de que o sucesso se repita nesta edição ou seja ainda maior

Arquivo pessoal



Isabela e Marina colecionam medalhas de corridas infantis

LARGADA PARA A Marotinha 2025

Com inscrições abertas, a competição para atletas mirins promete emoção em uma das corridas para a garotada mais divertidas e tradicionais do DF

» DAVI CRUZ

As inscrições para a Marotinha 2025, a tradicional corrida infantil que reúne milhares de pequenos atletas do Distrito Federal, começaram. A competição, bastante celebrada na cidade, será realizada em 12 de outubro, no Dia das Crianças, no Eixo Cultural Ibero-Americano, ao lado da Torre de TV. A prova conta com baterias entre 50 e 400 metros, conforme a idade dos inscritos, os corredores de 3 a 13 anos. Com vagas limitadas, o valor da inscrição é de R\$ 70, e pode ser feita exclusivamente pelo site oficial www.correrbrasil.com.br. No ano passado, as duas mil vagas disponíveis esgotaram-se em apenas três horas. A expectativa é de que o sucesso se repita ou seja maior.

Após se inscrever, além da experiência de competir em um evento oficial e divertido, cada participante inscrito recebe um kit composto por uma camisa oficial da prova, sacochila personalizada, copo, medalha de participação (para todos os que completarem a corrida) e um kit lanche pós-prova. A premiação principal será uma bicicleta para o primeiro colocado de cada bateria, separadas por idade e sexo. Uma forma de valorizar o desempenho e incentivar ainda mais o esporte nas primeiras fases da vida.

Um dos inscritos na edição deste ano é Eduardo Gonçalves, 6 anos. Ele participou da Marotinha no ano passado e conquistou o segundo lugar, na prova dos 50 metros. Para este ano, o objetivo dele está bem definido, chegar em primeiro lugar. "Fiquei em segundo no ano passado e foi muito legal, mas quero vencer e ficar em primeiro", contou animado ao **Correio**. O corredor-mirim disse que é apaixonado por esportes e que adora correr, jogar futebol e pedalar. "Sei andar de bicicleta com e sem rodinhas", celebrou.

"Ele ama competir e isso me enche de orgulho", diz a mãe de Eduardo. A executiva Gabriela Silveira, 41, é a grande incentivadora do filho no universo esportivo. Ela lembra que introduziu o menino na natação ainda aos 4 meses de idade e que a prática regular de atividades físicas é uma forma de garantir saúde, socialização e bem-estar.

Sobre a Marotinha, Gabriela ressalta o valor simbólico da competição. "É uma prova tradicional, que retornou no ano passado com força total. Tem visibilidade, estrutura e pode ser uma porta para que ele cresça ainda mais como atleta. Busco inscrevê-lo em todas corridas infantis, pois acredito que esse tipo de evento é ótimo para estimular o esporte de forma divertida", explicou.

Marcelo Ferreira/CB/D.A.Press



Eduardo Gonçalves, segundo colocado nos 50m no ano passado (foto abaixo), quer ser campeão nesta edição e se divertir

Inscrições

Marotinha 2025

Data: 12 de outubro
Local: no Eixo Cultural Ibero-Americano, ao lado da Torre de TV
Horário: a partir das 7h
Inscrições no site oficial: www.correrbrasil.com.br
Valor: R\$ 70

Um dos organizadores, Silvio Pires falou como estão os preparativos para a Marotinha 2025. "Estamos a todo vapor, agilizando todos os processos, será um sucesso", destacou. Nesta edição, serão disponibilizadas duas mil vagas e, segundo Pires, 50% dos cadastros foram preenchidos. "Estamos a quase 80 dias da corrida e a procura está bem grande. Acredito que em pouco tempo as inscrições estarão esgotadas", declarou.

Saúde

A pequena Marina Moura de Lima, 6, conta os dias para sua primeira participação na Marotinha. "Eu gosto muito de educação física, fico muito alegre e me sinto muito feliz quando corro", disse entusiasmada. Ela vai participar ao lado da irmã mais nova, Isabela, 4, que é autista e, em algumas provas anteriores, teve seu apoio durante o percurso.

A mãe das meninas, Kamila Rodrigues de Lima, 35, analista de dados, relatou que começou a inserir as filhas nas provas por meio do Clube de Corridas da empresa onde trabalha, que incentiva a prática esportiva infantil. Será a primeira vez das duas na Marotinha e a expecta-

Arquivo pessoal



tativa é grande. "Inscrevi ambas por ser um evento ao ar livre, muito bem falado e ideal para essa integração saudável que buscamos em família", enfatizou.

A médica cardiopediatra Isabela Protásio pontuou a importância da atividade física na saúde cardiovascular das crianças desde a infância. "Ela contribui para o crescimento, fortalecendo músculos, ossos e articulações, e previne o desenvolvimento de doenças cardiovasculares como hipertensão e aterosclerose, por exemplo. Além disso, estabelece hábitos saudáveis que tendem a se manter na vida adulta", afirmou.

A psicóloga Sílvia Oliveira, explicou qual a importância da prática de atividade física

para a saúde mental das crianças. "Ela estimula a liberação de substâncias como serotonina, dopamina e endorfina, que promovem bem-estar, regulam o humor e reduzem os níveis de estresse e ansiedade. Na psicologia, compreendemos que corpo e mente formam um sistema integrado, quando o corpo se movimenta, emoções e pensamentos também se organizam", destacou a especialista.

História

Criada em 12 de outubro de 1992, a Marotinha nasceu do desejo de incluir as crianças nas atividades da Maratona

Dicas de preparação

Como pode ser o treinamento pré-corrida das crianças?

Como nas corridas para adultos vale ressaltar que o objetivo sempre deve ser terminar a prova, sem se preocupar com os concorrentes. Fazer treinos lúdicos e coletivos é sempre a melhor maneira de prepará-las para as corridas.

Quais exercícios podem ser feitos para se preparar para a corrida?

Brincadeiras com distâncias distintas que tenham parte corridas regulares, parte de pequenos tiros, corridas curtas com mais crianças e adultos com variação de terrenos serão sempre motivadores para que não sejam treinos monótonos.

O que as crianças devem comer durante a preparação e no dia da corrida?

Atletas de todas as idades devem se alimentar de carboidratos, que são a principal fonte de energia para os músculos. Proteínas e gorduras saudáveis também podem ser incluídas, mas em quantidades menores, dependendo do tempo disponível antes da atividade.

Fonte: Guilherme Costa, profissional de educação física, especialista em preparação infantil

Brasília, em 21 de abril daquele ano, que até então era voltada apenas para adultos. Como os pequenos não podiam participar dos 5km da prova principal, pois a Federação Brasileira de Atletismo só permitia maiores de 14 anos em provas de média e longa distâncias, os organizadores criaram uma corrida específica, com distâncias reduzidas e adequadas para a idade, no dia da Criança.

A solução foi estabelecer baterias diferenciadas. Crianças de 5 a 7 anos corriam 300m. Os com idades de 8 a 14 anos, 3km, e se tornou um sucesso. O evento contou com um total de 2,5 mil inscritos, e o circuito usado foi a pista olímpica do antigo Estádio Mané Garrincha. No ano seguinte, o número mais que dobrou, com 5.865 mil pequenos atletas. Na última edição, em 1998, 10 mil corredores-mirins apareceram no evento.

Após um hiato de quase 10 anos, a Marotinha foi rebatizada. Passou a se chamar Candanguinha de 2007 a 2010. No ano passado, em fevereiro, o **Correio** voltou a apresentar a criança da capital, chamando o evento de Corrida Kids. Mas a memória afetiva prevaleceu e, no Dia das Crianças de 2024, a marca Marotinha renasceu e voltou a ser adotada.

As edições da Marotinha serviram como berço para atletas que se destacaram nacional e internacionalmente, como Marílson dos Santos, revelado na corrida como campeão, em 1992. Anos mais tarde, ele se tornaria tricampeão da brasileira São Silvestre (2003, 2005 e 2010) e bicampeão da maratona de Nova York (2006 e 2008).