



Mariana Vaz, Eduardo Laureto e Pedro Henrique Amorim estudam juntos e já estão inscritos na corrida

Pequenos atletas, grandes histórias

Marotinha acontece há mais de 30 anos na capital federal, para crianças de 4 a 13 anos. Quase metade das 2 mil vagas para a corrida já foram preenchidas e a expectativa da organização do evento é de que elas se esgotem em breve

» PEDRO AREAL

Reprodução: Foto cedida pela mãe

A corrida infantil Marotinha, tradicional no Distrito Federal, já tem data marcada e pequenos corredores ansiosos para a edição deste ano, que será no Eixo Cultural Ibero-Americano. O evento, marcado para 12 de outubro, Dia das Crianças, é um grande incentivo à prática de atividades físicas para a garotada, em uma época em que a internet e os videogames parecem mais atrativos.

Quase metade das 2 mil vagas para o circuito já foram preenchidas e a expectativa da organização do evento é de que elas se esgotem em breve. Cada participante receberá um kit com uma camisa oficial da prova, "sacochila" personalizada, copo e um kit lanche pós-prova, além da medalha de participação para todos que completarem a corrida. A premiação principal é uma bicicleta para o primeiro colocado de cada bateria, que serão separadas por idade e sexo.

Eduardo Gonçalves Laureto, de 6 anos, Mariana Vaz Valgas e Pedro Henrique Gomes Amorim, ambos de 5, estudam juntos na mesma sala. Eles vão participar e estão empolgados para a Marotinha.

Eduardo, chamado de "Dudu" pelos colegas, diz que é um grande fã de futebol e de corridas. Já participou de outras provas e sempre se sente bem correndo. "Eu quero ficar em primeiro lugar! Mas se não acontecer, é legal participar do mesmo jeito."

Mariana é amante da ginástica e começou nas corridas graças aos pais. Ela acha que as provas são um momento de se encontrar com os amigos e fazer atividades diferentes da rotina. "Eu não faço uma grande preparação para a corrida, é só chegar, correr e ser feliz!", disse sorrindo.

Já Pedro Henrique participa de corridas há pelo menos dois anos e conta que também começou por influência da família: "Quem me incentivou foram meus pais e meus avós". Fã de esportes, ele diz que seus favoritos são o karatê e a corrida. O menino tem uma dica para as crianças que querem participar: "Tem que focar em manter o equilíbrio e se divertir!".

Ryan Deyvith (E) e o irmão, Lucas, treinam juntos: exemplo



Eliene Amorim, mãe de Pedro Henrique, falou da importância de eventos como a Marotinha e de como ela prepara o filho para participar: "É fundamental, ainda mais nessa era digital. Tentamos fazer com que as crianças não fiquem só na frente da televisão e do computador, e iniciativas como essa ajudam muito. Na nossa casa, incentivamos sempre o esporte, frisando que não é só sobre vencer, mas, sim, sobre se divertir e praticar atividades físicas, que fazem tão bem à saúde".

Em família

Os irmãos Lucas Pereira e Ryan Deyvith Pereira, de 8 e 13 anos,

respectivamente, participam de corridas juntos e vão marcar presença na Marotinha. Ryan tem paralisia cerebral e treina, semanalmente, na Associação de Centro de Treinamento de Educação Física Especial (CETEFE).

A mãe dele, Taynara Pereira, comentou sobre a felicidade de ver o filho crescendo saudável e correndo: "Ele nasceu com 1,260kg e 38cm, ficou na UTI durante 50 dias e, pelo diagnóstico médico, não conseguiria andar. Por um milagre de Deus, aos 2 anos deu seu primeiro passo e, hoje, corre maratoninhas e pratica atletismo".

Ryan contou um pouco sobre sua rotina de treinamentos e como

seu treinador no CETEFE, Halley Pereira Cunha, de 39 anos, o incentiva. "Eu busco me alimentar bem e o Halley faz um ótimo trabalho comigo. Treinamos pela manhã, duas vezes por semana, na segunda e quarta-feira. Ele sempre me treina bem, brinca comigo e tira todas minhas dúvidas. É meu grande incentivador."

Com impressionantes 55 medalhas já conquistadas, Ryan ressaltou que o irmão mais novo o vê como espelho: "Quando ele treina comigo, sempre faz todas as etapas do treinamento direitinho. Ele vê como eu faço e fala que quer ser igual a mim. Então, eu falo para ele treinar muito", comentou.

Lucas confirmou que começou a correr por influência do irmão: "Comecei acompanhando o Ryan nos treinos e, depois, a participar de corridas. Estou gostando muito e quero seguir o mesmo caminho dele".

Cuidados

Os pais, porém, têm de ficar atentos à secura e ao calorão nesta época do ano no DF, e tomar os cuidados necessários a fim de garantir que as crianças tenham as condições adequadas para a prática de atividades físicas.

Vitor Tajra de Sousa, 36, professor e mestre em educação física, fez

Marotinha 2025*

- » **DATA:** 12 de outubro (Dia das Crianças)
- » **HORÁRIO:** A partir das 7h.
- » **LOCAL:** Eixo Cultural Ibero-Americano, ao lado da Torre de TV
- » **QUEM PODE PARTICIPAR?** Crianças de 4 a 13 anos
- » **A PROVA:** Baterias entre 50 e 400 metros, conforme a idade dos inscritos
- » **VAGAS:** 2 mil;
- » **INSCRIÇÃO:** R\$ 70; feita pelo link brasilcorrida.com.br/#/evento/marotinha-2025.

algumas recomendações: "A ingestão de água para crianças de 4 a 8 anos é de 1,7 litros por dia e, a partir dos 9, começa a ser equiparada à de um adulto, que é de dois a três litros. É importante ressaltar que, em dias de práticas de exercício físico, clima quente e umidade relativa do ar baixa, como acontece nesta época do ano em Brasília, essa quantidade de líquido deve ser aumentada".

Vitor comenta que, além da água, as frutas podem ser grandes aliadas para manter a hidratação. Ele também reforça a importância de evitar bebidas açucaradas, como refrigerantes e outras bebidas processadas. "Elas não devem contar na ingestão de líquido, pois a presença de açúcar refinado e outros compostos atrapalham o processo de hidratação", assinalou.

Na Marotinha, para quem tem provas relativamente curtas, de até 400 metros, o professor reforçou que o principal cuidado com a ingestão de água deve ser antes e após a prova. "Os pais devem ficar atentos a sinais, como dores de cabeça, que podem indicar desidratação, e fazer com que as crianças bebam água, mesmo se não estiverem com sede", orientou.