

Uma maratona interna

» EDUARDO FERNANDES

As finais de semana, é comum acordar pela manhã, abrir as redes sociais e se deparar com muita gente correndo na rua. Em Brasília, o Eixão do Lazer fica completamente tomado. Parece que esse estilo de vida virou ‘moda’. Um efeito manada, como alguns dizem. No entanto, o que leva milhares de pessoas a acordarem antes de o sol nascer para percorrer quilômetros de asfalto? Para muitos, a resposta vai além da estética ou do condicionamento físico.

De fato, a corrida de rua tem se consolidado como uma poderosa ferramenta de equilíbrio emocional, transformando o esforço físico em um mecanismo de “limpeza mental” e pertencimento social. A ciência explica por que a sensação de bem-estar após o treino não é apenas psicológica, mas neurológica. O psicólogo esportivo e neurocientista Miguel Avellar destaca que a prática regular fortalece áreas nobres do cérebro.

“Essa atividade melhora o funcionamento do nosso cérebro especialmente na área do córtex pré-frontal, responsável por planejamento e tomada de decisões. Além disso, fortalece a conexão entre essa região e a amígdala, que gera as respostas de ansiedade. Isso permite um ‘diálogo’ entre elas, racionalizando a ansiedade desproporcional e reduzindo os sintomas.”

Com isso, esse benefício é potencializado pela experiência coletiva das provas de rua. Segundo Avellar, o sentimento de comunidade é um pilar para a manutenção do hábito. “Nosso cérebro foi moldado para ver valor em pertencer a um grupo. O crescimento dos grupos de rua traz uma sensação de diversão, que é um dos maiores incentivos para a repetição da prática”, pontua.

O relato de quem corre

Para a cirurgiã-dentista Mariana Nunes, 26 anos, a corrida começou como uma obrigação para ingressar na carreira militar, mas logo mudou de status em sua vida. “O que começou como uma preparação acabou se tornando algo muito maior: hoje a corrida faz parte da minha rotina e da minha forma de cuidar do corpo e da mente. A sensação do pós-corrida é incrível; a endorfina realmente muda o nosso estado mental. Ver outras pessoas se exercitando e sentir o movimento da cidade torna tudo mais motivador”, detalha.

Além disso, a jovem ressalta que o esporte trouxe “mais disciplina”, influenciando positivamente o sono e a alimentação, criando um ciclo virtuoso de saúde que transborda para outras áreas. Mas, no início, ela confessa: não gostava muito da atividade. Com o passar do tempo, descobriu que esse universo poderia ser mais proveitoso do que imaginava, especialmente pensando nos benefícios para sua saúde mental.

“Certas escolhas que antes pareciam normais acabam ficando menos compatíveis com esse estilo de vida mais ativo e saudável”, afirma Mariana. A rotina da jovem, com relação a corrida, acontece três vezes por semana, sempre com orientação de um profissional. Os treinos variam bastante: “faço treinos intervalados, progressivos e também corridas mais longas. Essa variedade é importante tanto para melhorar o desempenho quanto para evitar lesões e manter a evolução constante.”

A escada da autoeficácia

A superação de metas, como completar os primeiros 5km, atua diretamente na autoestima. Miguel Avellar

Arquivo pessoal



Mariana acredita que a corrida reforça a saúde mental

explica que vencer distâncias desafiadoras reconstrói a percepção de autoeficácia. “Essa prova mostra que você é capaz de fazer coisas que acreditava serem impossíveis, servindo de inspiração para outras áreas da vida”, revela o psicólogo.

Ele também cita o “estado de flow” (fluxo), um nível de concentração tão intenso que o mundo exterior desaparece. “Se a pessoa consegue se dedicar exclusivamente a uma tarefa no mais alto nível de performance no exercício, é capaz de transferir isso para os estudos ou trabalho.”

Na avaliação do profissional, alcançar o estado de flow é uma experiência que mostra à pessoa o quanto ela consegue se dedicar exclusivamente a uma tarefa no mais alto nível da performance, e se ela consegue fazer isso no cenário do exercício físico, é capaz de que isso se transfira para um outro cenário de performance, como estudos, ou produção artística.

“Destaca-se, no entanto, um consenso na literatura de que o flow comumente é atingido quando a dificuldade da tarefa é proporcional ou levemente maior do que a habilidade do praticante naquela tarefa, de forma a estimular intensamente o engajamento do praticante na tarefa”, completa Miguel.

O caminho seguro

Apesar de ser uma modalidade democrática, a corrida exige cuidados para não se tornar uma fonte de lesões. O professor de educação física e personal trainer, Emanuel Victor, que também é corredor, alerta que o maior erro do iniciante é ignorar o planejamento. E durante o processo, esse detalhe pode ser prejudicial para sua inserção nesse mundo, podendo trazer frustrações e ser danoso ao corpo do indivíduo.

“Nosso sistema cardiovascular evolui mais rápido do que o musculoesquelético. Muitas vezes, o coração já está preparado para correr mais, mas músculos e tendões ainda não estão

adaptados ao impacto. O segredo não é treinar muito, mas de forma inteligente e consistente”, orienta o especialista. Emanuel enfatiza que o treino de força é “inegociável” para quem busca longevidade no esporte, funcionando como um escudo contra o impacto que pode chegar a três vezes o peso corporal a cada passada.

Para ele, a modalidade é a porta de entrada ideal para sair do sedentarismo por sua progressão natural. “A corrida não muda apenas o condicionamento; ela muda hábitos, rotina e mentalidade. Ela não fortalece apenas o corpo, fortalece também a mente”, finaliza o treinador. Assim, a atividade provoca adaptações importantes em vários sistemas do corpo. No longo prazo, melhora significativamente a capacidade cardiovascular e aumenta o VO2 máximo, que é um dos principais indicadores de condicionamento físico.

Além disso, traz benefícios metabólicos relevantes, como melhora da sensibilidade à insulina, controle dos níveis de colesterol e redução do risco de doenças cardiovasculares.

Outro aspecto importante, sem dúvidas, é o impacto na saúde mental. A prática regular de corrida estimula a liberação de endorfina e outros neurotransmissores relacionados à sensação de bem-estar.

“Por isso, além dos benefícios físicos, a corrida também ajuda no controle do estresse, da ansiedade e até de sintomas de depressão”, finaliza Emanuel. Assim, o que é estranho para os olhos dos outros, na verdade é válvula de escape para muitas pessoas. Correr, ao que parece, virou mais do que uma atividade física. É um estilo de vida que nasceu para quebrar barreiras e aumentar a autoestima.



Minervino Júnior/CB/D.A.Press



A Maratona Brasília se consolidou entre os corredores

Corrida em dia de aniversário

A tradicional Maratona Brasília, que ocorre entre 18 e 21 de abril, está com inscrições abertas até 16 de abril. Neste ano, estão previstos percursos de diversas complexidades, em que os corredores poderão escolher entre as etapas de 3 km (caminhada), 5 km, 10 km e 21 km, além dos 42,195 km para os maratonistas. O evento é parte das comemorações do aniversário de Brasília, em 21 de abril, e para participar é necessário entrar no site Brasil Corrida.

A festa começa no sábado (18/4), com a Corrida Kids de 50 a 300 metros para o público infantil, além de outro percurso de 5 km. No domingo (19/4), no período da manhã, os participantes percorrem distâncias de 5 km e 10 km. O terceiro dia de provas será marcado pela meia maratona, de 21 km, e mais uma prova de 5 km. Todos os percursos, inclusive o de aniversário de Brasília, têm a largada em frente ao Museu

da República. (Veja quadro ao lado)

Semelhante às edições anteriores, a prova de 2026 contará com três desafios, premiando os atletas que participarem de múltiplas etapas. O Desafio BSB 66 anos consiste nas distâncias de 21 km, na segunda, e 42km no dia seguinte, enquanto o Desafio JK será completado ao percorrer duas vezes a distância de 21 km. O último deles é o Desafio Brasília Sem Limites, que exige ao corredor a participação em todos os dias do evento, com 5 km no dia 18/4, 10 km no dia 19/4, 21 km, no dia 20/4 e 42 km no dia 21/4.

Além disso, qualquer participante da Maratona Brasília terá direito ao kit atleta, com camiseta oficial da corrida, ecobag, número de peito e medalha pós-prova. O evento é uma realização da Social Prevencionista, com promoção organizada pelo **Correio** Braziliense, a Clube FM e a TV Brasília.

Confira os dias e os desafios

18/4 (sábado): Corrida Kids (50 a 300 metros) e 5 km

19/4 (domingo): 5 km e 10 km

20/4 (segunda-feira): 5 km e 21 km

21/4 (terça-feira): 3 km (caminhada), 5 km, 10 km, 21 km e 42 km

Desafio BSB 66 anos: 21 km (no dia 20) + 42 km (no dia 21)

Desafio JK: 21 km (no dia 20)

+ 21 km (no dia 21)

Desafio Brasília sem limites (novidade):

5 km (no dia 18) + 10 km (no dia 19) + 21 km (no dia 20) + 42 km (no dia 21)

Inscrições: www.brasilcorrida.com.br