

MARATONA DE BRASÍLIA

A edição de 2026 inclui quatro dias de provas, iniciada ontem com as corridas kids (50 a 300 metros) e de 5km, culminando na terça-feira, dia do aniversário da capital. Confira a programação dos próximos dias:

Hoje (7h): provas de 5km e 10km

Amanhã (6h30): provas de 5km e 21km (meia maratona)

Terça-feira: às 5h30, largada da maratona (42km) às 6h, largada da meia maratona (21km)

às 6h30: largadas das provas de 3km, 5km e 10km

Segundo o médico, provas mais longas não devem ser encaradas sem preparo. “Não dá para começar a correr hoje e amanhã fazer 21 quilômetros. Isso vai causar lesão de toda forma”, alerta. Para ele, distâncias como meia maratona e maratona exigem anos de treinamento e acompanhamento profissional.

Se a alimentação prepara o corpo, o ritmo define o desempenho. O educador físico Fabio Rodrigues explica que controlar o pace é fundamental para manter a constância ao longo da prova. “Manter um ritmo adequado permite distribuir melhor a energia e evitar fadiga precoce”, afirma. Um dos erros mais comuns, segundo ele, é a empolgação da largada. “Muitos corredores começam mais rápido do que estão acostumados, influenciados pelo momento. Isso compromete o desempenho na metade da prova”, explica.

A estratégia muda de acordo com a distância. “Em provas mais curtas, como 5km, o corredor consegue sustentar um ritmo mais intenso. Já em distâncias maiores, é essencial adotar uma estratégia mais conservadora”, diz. Ele compartilha que o aquecimento também é indispensável. “O ideal é fazer de cinco a 10 minutos de caminhada ou corrida leve, seguido de exercícios de mobilidade. Isso prepara o corpo e reduz o risco de lesões”, orienta.

Ao longo da corrida, o corpo começa a responder diretamente ao planejamento feito. A necessidade de alimentação durante a prova depende da duração. “Em corridas com mais de 60 minutos, já pode ser interessante incluir alguma fonte de carboidrato”, explica Nishino. “Acima de 90 minutos, essa estratégia se torna ainda mais importante para manter o desempenho e prevenir a fadiga.”

Quando esses cuidados falham, o risco de “quebra” aumenta — em dos momentos mais temidos pelos corredores. Nessa fase, o corpo perde energia e o rendimento despenca, tornando difícil manter o ritmo até o final.

Quando a mente sustenta o corpo

Depois de 21 maratonas, o educador físico e maratonista Sérgio Luiz Pereda afirma que correr longas distâncias é um exercício mental. “Correr os 42 quilômetros não é só um desafio físico, mas também mental”, diz.

Nos dias que antecedem a prova, ele segue uma rotina rígida. “Aumentar a hidratação é essencial e, na véspera,

sempre evitar alimentos gordurosos ou qualquer coisa que você não está acostumado a comer”, afirma. Além disso, ele destaca a importância do descanso. “Dois dias antes da prova deve ser a melhor noite de sono, porque na véspera a ansiedade costuma atrapalhar.”

A preparação mental também faz parte do processo. “Na noite anterior, eu corro a prova mentalmente. Visualizo cada quilômetro, o ritmo e os momentos mais difíceis”, conta. Já durante a corrida, alguns trechos exigem mais controle. “A largada é um momento crítico, porque a gente tende a sair mais rápido. Depois vem o ‘muro’, entre os quilômetros 34 e 35. E, por fim, os últimos quilômetros, quando a mente precisa superar o desgaste físico”, explica.

Cruzar a linha de chegada não significa que o esforço terminou. A recuperação começa imediatamente após a prova. “O objetivo é recuperar o glicogênio e promover o reparo muscular”, explica o nutricionista Thyago Nishino. Para isso, ele recomenda a combinação de carboidratos com proteínas. “Esse consumo deve acontecer, preferencialmente, até uma hora após a corrida”, orienta.

Fisicamente, o impacto é intenso. “As pernas travam e a musculatura demora a responder”, relata o maratonista Pereda. Ainda assim, ele destaca que a sensação compensa o esforço. “É uma emoção indescritível. Você supera o cansaço, a dor e a vontade de desistir”, afirma.

Nem sempre a trajetória no esporte é linear. Ao longo da carreira, Pereda enfrentou lesões e, mais recentemente, um problema de arritmia que o afastou das provas longas. “Hoje, estou voltando devagar, com treinos menores, depois de alguns procedimentos”, conta. A experiência trouxe aprendizados. “Aprendi a respeitar mais o meu corpo. Nem sempre é sobre tempo, mas sobre chegar bem.”

Mesmo fora das maratonas, ele mantém o vínculo com o esporte. “No próximo ano, quero voltar à Maratona de Brasília, mas, por enquanto, vou participar correndo distâncias menores com meus alunos”, diz.

Começar cedo, mas com responsabilidade

Para alguns, a corrida começa ainda na infância. A coordenadora pedagógica Ana Maria Ribeiro incentiva a filha, de 5 anos, que já participou de três provas infantis. “Ela ama correr, então eu incentivo, mas sempre respeitando o limite dela. Se ela fala que deu, então deu”, conta.

A prática esportiva faz parte da rotina da criança, que também pratica balé e natação. “É muito feliz ver o desenvolvimento dela. Para mim, é motivo de orgulho”, afirma a mãe. O objetivo é criar hábitos saudáveis. “A atividade física é muito importante para a saúde, desde que seja dentro do limite. Quero que ela cresça saudável e cheia de energia”, completa.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte