

TRADIÇÃO BRASILENSE, A CORRIDA DE RUA — QUE MOVIMENTA AVENIDAS, CALÇADAS E PARQUES — GANHA NOVOS ESPAÇOS, COMO O AUTÓDROMO INTERNACIONAL

# Corredores na pista

» DAVI CRUZ

Uma das principais cidades voltadas para a prática da corrida de rua no país, Brasília tem uma geografia que tem relevo predominantemente plano, amplas áreas abertas e diversos espaços públicos voltados ao esporte e lazer. Diariamente, milhares de corredores surgem em locais como o Parque da Cidade, Parque Olhos D'Água, Parque de Águas Claras, TaguaParque, Eixão, Floresta Nacional de Brasília (Flona) e, mais recentemente, na pista do Autódromo Internacional de Brasília, aberta ao público todas as sextas-feiras, das 5h às 9h.

A expansão da modalidade chega acompanhada de uma mudança no estilo de vida dos brasilienses, que têm encontrado na corrida uma alternativa para melhorar a saúde física e mental. Ao amanhecer e no início da noite, é comum ver grupos espalhados pelos principais pontos da cidade e esses espaços públicos tornam-se verdadeiros centros de convivência esportiva.

Ainda antes do nascer do sol, o Autódromo de Brasília recebia os primeiros corredores. Com lanternas para enfrentar a escuridão das primeiras horas da manhã, as amigas Susanne Martins, 41 anos, Gleika de Souza, 35, e Carla Aragão, 36, chegaram cedo para aproveitar a abertura da pista ao público. Policiais militares, elas transformaram a corrida em um momento de amizade, cuidado e superação da rotina intensa de trabalho.

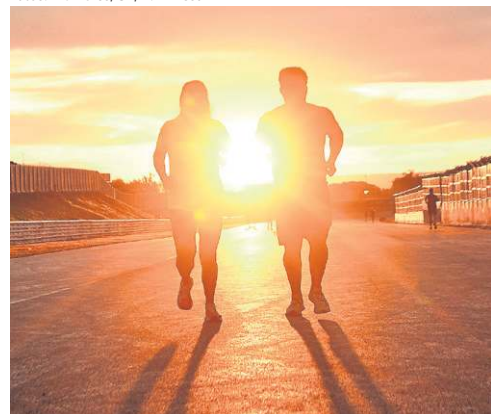
Para Susanne, a experiência foi motivada pela curiosidade de conhecer o espaço e pela oportunidade de compartilhar o momento com as amigas. "O horário é mais para encaixar na agenda das três juntas. E a gente veio ver o pôr do sol também", brincou. Acostumada a manter uma rotina intensa de atividades físicas, ela contou que a corrida ganhou espaço nos últimos anos. "A corrida me ganhou, agora, nos últimos anos, e eu estou amando", disse.

A expectativa positiva tomou conta de Gleika. Ela destacou a sensação de segurança e a estrutura da pista como diferenciais importantes para quem costuma correr ainda de madrugada. "A pista é plana, a gente traz as amigas, vem correr logo cedo pra garantir a energia ao longo do dia. É uma experiência", afirmou.

Carla Aragão revelou que não tem uma rotina frequente de corridas, mas acompanha as amigas nos encontros esportivos. "A nossa última corrida foi no Taguaparque nesse horário, então a gente fica sempre receosa, muito cuidadosa. Aqui, eu sei que a gente vai correr com mais tranquilidade", contou.

Quem também encontrou na corrida um novo caminho foi a enfermeira Daiane Barbosa Vieira, 38. Ela começou a correr há cerca de um mês e adotou o Autódromo de Brasília como parte da nova rotina. "É um desafio

Fotos: Ed Alves/CB/D.A Press



**O Correio acompanhou atletas amadores que começam a correr antes mesmo de o sol nascer**



**Luiz Paulo e Janete Coelho: prática esportiva é parte da rotina do casal: "Sempre juntos"**

que eu inicie recentemente", contou. Segundo Daiane, a prática surgiu como uma forma de equilibrar corpo e mente diante da rotina intensa da profissão.

A corrida também conquistou o coração de Luiz Paulo Coelho, 57. Ex-piloto e cinco vezes campeão brasileiro de motovelocidade, ele agora troca a velocidade das motos pelas corridas de rua. A mudança começou após um momento difícil vivido pela esposa, Janete, atropelada há cerca de oito anos. "Um carro passou por cima dos dois pés dela. Foi um momento muito difícil. Começamos com a fisioterapia, mas hoje nós somos apaixonados", disse.

Hoje, os dois treinam juntos e compartilham o amor pelo esporte. "Correndo lado a lado sempre. Muito feliz de viver essa experiência aqui, juntos", declarou.



**Daiane Barbosa adotou a nova pista e usa a corrida para equilibrar corpo e mente**

## Iniciativa

A abertura da pista do autódromo para treinos representa uma opção inédita para os atletas da capital. A iniciativa foi destacada pelo secretário de Esporte e Lazer do Distrito Federal, Renato Junqueira, que ressaltou o fortalecimento da cultura esportiva no DF. "Estamos ampliando os espaços de prática esportiva com segurança, estrutura e qualidade, permitindo que corredores utilizem um dos principais equipamentos esportivos da cidade. Brasília tem vocação para o esporte ao ar livre, e iniciativas como essa fortalecem ainda mais a cultura esportiva", afirmou.

Segundo a pasta, o crescimento da corrida de rua é visto de forma positiva, principalmente pelos impactos na saúde, pela qualidade de vida e ocupação dos espaços públicos pela população.

A secretaria reforçou que tem apoiado eventos esportivos em diversas regiões administrativas, como a tradicional Corrida de Reis, que registrou recorde de público na última edição, com 20 mil inscritos na prova.

Além disso, o órgão informou que mantém serviços contínuos de manutenção em locais utilizados pelos corredores, como o Parque da Cidade, com melhorias em banheiros, bebedouros e demais estruturas.

## Cuidados

Para especialistas, apesar dos benefícios da corrida, alguns cuidados são indispensáveis para evitar lesões e garantir segurança durante a prática esportiva. O ortopedista e especialista em medicina do esporte Pedro Ribeiro explicou que as lesões mais comuns entre corredores iniciantes estão ligadas ao excesso de carga e à falta de preparo físico.

"Entre elas, destacam-se a síndrome da dor femoropatelar, conhecida como dor na parte da frente do joelho, as tendinites, principalmente no tendão de Aquiles e no joelho, além da fascite plantar, canelite e entorses de tornozelo. Também observamos muitos casos de dores lombares causadas por postura inadequada, fraqueza muscular e falta de preparo físico", explicou.

O especialista alertou que a avaliação médica e o acompanhamento profissional são fundamentais para quem deseja iniciar na modalidade. "É importante identificar possíveis alterações ortopédicas, desequilíbrios musculares, limitações articulares e até fatores posturais que aumentam o risco de lesão. O treinador ajuda na progressão adequada dos treinos, respeitando os limites do corpo e evitando excesso de impacto, principalmente nos joelhos, tornozelos e coluna", destacou.

A nutricionista Rejane Prado de Souza explicou que a ingestão correta de nutrientes influencia diretamente a energia, resistência e recuperação muscular dos atletas. "Quando o organismo recebe os nutrientes adequados, o corredor consegue ter mais energia durante os treinos, melhora da resistência, recuperação muscular mais eficiente e menor risco de lesões e fadiga excessiva", afirmou.

Segundo a especialista, carboidratos, proteínas, gorduras boas e minerais são essenciais para manter o organismo preparado para os desafios da corrida. Em Brasília, onde o clima seco predomina durante boa parte do ano, a hidratação também ganha importância para quem pratica atividades ao ar livre. "Perda de líquidos e sais minerais acontece de forma mais intensa, aumentando o risco de fadiga, queda no desempenho, câibras e até desidratação. Estar bem hidratado antes da corrida ajuda no funcionamento adequado do organismo", explicou.

Guilherme Felix CB/DA Press

## Poucos dias para a Marotinha

O próximo fim de semana será marcado por esporte, lazer e integração em Taguatinga com a estreia da Marotinha, corrida infantil promovida pelo Correio Braziliense como parte das comemorações do aniversário da cidade. O evento será realizado em 7 de junho, em frente ao Taguatinga Shopping, no Pistão Sul, e deve reunir cerca de 2 mil participantes em uma manhã voltada ao incentivo à prática esportiva desde a infância.

As inscrições seguem abertas até 5 de junho, às 23h59, pelo site Brasil Corrida, no valor de R\$ 50. Os pequenos atletas receberão um kit com camisa oficial da prova, sacochila personalizada, copo, lanche pós-corrida e medalha de participação. Além disso, os vencedores de cada bateria, divididas por faixa etária e sexo, serão premiados com bicicletas.

A programação contará com percursos entre 50m e 700m, definidos

### PROGRAME-SE

**Data:** 07 de junho de 2026 (domingo). **Horário:** a partir das 08h. **Local:** Pistão Sul – Em frente ao Taguatinga Shopping **Distâncias:** baterias de 50 a 700 metros, conforme a idade do atleta mirim. **Inscrições:** [www.brasilcorrida.com.br](http://www.brasilcorrida.com.br)

conforme a idade das crianças, priorizando segurança e acessibilidade. O espaço também terá estrutura voltada para toda a família, com áreas de convivência, recreação, entrega de kits e atividades de entretenimento.

A criação da Marotinha nasceu após pedidos feitos por moradores de Taguatinga durante a edição da Marotinha do ano passado. O colunista e assessor de relações institucionais do



**Maratona infantil de Taguatinga é derivada da tradicional Marotinha**

Correio, Miguel Jabour, relembra como a ideia surgiu a partir do contato direto com o público da cidade.

"Essa corrida foi solicitada por pessoas de Taguatinga no dia da

Marotinha, no ano passado. Eu fui abordado por pais e mães que perguntaram por que a gente só fazia as coisas no Plano Piloto. E elas tinham toda razão. O Correio tem uma ótima audiência em Taguatinga, um carinho especial pela cidade, e eu achei que valia a pena fazer uma corrida dessas na região", afirmou.

Miguel Jabour também destacou a importância do incentivo ao esporte ainda na infância e lembrou a trajetória da tradicional Marotinha. "Eu sempre repito que a primeira Marotinha, em 1992, teve como protagonista uma criança de 13 anos chamada Marilson dos Santos. Foi ali a iniciação esportiva dele, que hoje é um multicampeão", recordou.