



POR DENTRO DE UMA MARATONA

Resumo - A Maratona Olímpica é um símbolo de resistência, perseverança e determinação para toda a civilização ocidental desde sua criação, nas primeiras olimpíadas da era moderna, em 1896. Mesmo sem ter uma distância padronizada nas primeiras maratonas da história, essa corrida específica conseguiu se perpetuar ao longo dos anos, tornando-se uma referência para corredores de longa distância e fazendo das maratonas ao redor do planeta um objetivo de mercado para cidades dispostas a conquistar o turismo gerado por essas corridas. Correr e treinar para maratonas é um desafio dolorido e extenuante, mas traz benefícios à saúde física e mental de quem se dispõe a percorrer a distância com o devido preparo. Apesar do risco de lesões, o roteiro que conduz a uma maratona é conhecido e bastante acessível através de inúmeras assessorias esportivas especializadas. Mas porque essa corrida continua sendo objeto de desejo para um crescente número de atletas amadores?

Palavras-chave: Corrida; Atletismo; Educação Física; Treinamento; História.

INSIDE A MARATHON

Abstract – The Olympic Marathon is a symbol of endurance, perseverance and determination for all Western civilization since its inception in the first Olympics of the modern era in 1896. Even without having a standardized distance in the first marathons of history, this particular race was able to perpetuate itself over the years, becoming a benchmark for long distance runners and a market goal for cities willing to conquer tourism generated by these races. Training for marathons is a painful and strenuous challenge, but it brings benefits to the physical and mental health of those who are willing to go the distance with proper training. Despite the risk of injury, the road map leading to a marathon is well known and accessible through numerous specialized sports advisory services. But why is this race still the object of desire for a growing number of amateur athletes?

Keywords: Running; Track and Field; Physical Education; Training; History.

DENTRO DE UN MARATÓN

Resumen - El maratón olímpico es un símbolo de resistencia, perseverancia y determinación para toda la civilización occidental desde su inicio en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en 1896. Incluso sin tener una distancia estandarizada en los primeros maratones de la historia, esta carrera en particular pudo perpetuarse a lo largo de los años, convirtiéndose en un punto de referencia para los corredores de larga distancia y un objetivo de mercado para las ciudades dispuestas a conquistar el turismo generado por estas carreras. El entrenamiento para maratones es un desafío doloroso y extenuante, pero trae beneficios para la salud física y mental de aquellos que están dispuestos a llegar lejos con el entrenamiento adecuado. A pesar del riesgo de lesiones, la hoja de ruta que conduce a un maratón es conocida y accesible a través de numerosos servicios especializados de asesoramiento deportivo. Pero ¿por qué esta carrera sigue siendo objeto de deseo para un número creciente de atletas aficionados?

Palabras-clave: Correr; Atletismo; Educación Física; Entrenamiento; Historia.

*Tiago Brant de
Carvalho Falcão*

*Escola de Artes,
Ciências e Humanidades*

*Universidade de São
Paulo*

tiagobfalcao@gmail.com

Ricardo Ricci Uvinha

*Escola de Artes,
Ciências e Humanidades*

*Universidade de São
Paulo*

uvinha@usp.br

*[http://dx.doi.org/
10.30937/2526-
6314.v3.id75](http://dx.doi.org/10.30937/2526-6314.v3.id75)*

Recebido: 12 Nov 2019

Aceito: 29 Dez 2019

Publicado: 31 Dez 2019

Introdução

Se não fosse por uma corrida específica, talvez não estivéssemos aqui. Pelo menos não enquanto civilização ocidental, se considerarmos que os gregos lançaram as bases para o pensamento, a ciência e a organização política de nossa sociedade.

500 anos antes da Era Cristã, num período de guerras expansionistas, o grande inimigo comum ao ocidente era a Pérsia, do rei Dário, que já tinha ocupado todo o Médio Oriente e pretendia estender seus domínios para além da Grécia continental. Em 490 a.C., os persas desembarcaram na planície de Maratona com um efetivo de 50 mil soldados preparados para a entrada triunfal em Atenas, a cerca de 34 quilômetros daquelas praias.

Tendo nos legados, entre outras contribuições, o teatro, a democracia e os jogos olímpicos, os atenienses eram dedicados à guerra. Daí que os invasores jamais concebessem uma derrota para esse exército que supunham tão frágil. Mas os persas e seus arqueiros não contavam com a corrida, por meio da qual o pequeno exército de 10 mil atenienses atravessou os 1.400 metros da planície de Maratona e, surpreendendo o exército persa ainda em seu acampamento, expulsou o invasor¹

Talvez Fidípides, um dos melhores corredores das tropas de Milcíades, tivesse a consciência prematura da grandeza da vitória quando, mesmo ferido, correu para dar a boa notícia em Atenas. Reza a lenda que o soldado percorreu os 40 quilômetros que separam a planície de Maratona da cidade de Atenas o mais rápido que pôde e, lá chegando, só teve tempo de dizer “Vencemos!” - caiu morto em seguida.

A heroica corrida foi lembrada pelo historiador francês Michel Breal, que a relatou ao Barão Pierre de Coubertin, quando este organizava os primeiros jogos olímpicos da era moderna, em Atenas, 1896. Para encerrar o certame, Coubertin elegeu a corrida de maratona como símbolo supremo do espírito olímpico.

Embora não haja nenhuma dúvida a respeito da ocorrência da batalha em Maratona entre as tropas de Milcíades e do chefe persa Dario, não existem relatos ou referências históricas que comprovem a existência de Fidípides e sua corrida. Mas a história era boa e inspirou o mais dramático evento do programa de competições (p. 14)¹.

Nos jogos de Londres, em 1908, para satisfazer a família real, o percurso oficial da maratona foi fixado em exatos 42 quilômetros e 195 metros, a distância entre a largada, em frente ao castelo de Windsor, e a chegada, em frente ao camarote real no estádio olímpico. Essa distância seria ratificada e oficializada pelo Comitê Olímpico Internacional em 1924, nos jogos de Paris.

Desde então, a distância foi percorrida por milhões de pessoas, em maratonas que continuam a se multiplicar no mundo todo, recriando os episódios de sacrifício, persistência e superação que motivam mais e mais corredores.

De acordo com o site Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Longa distância (AIMS)*, em 2014 a Maratona de Nova Iorque contou com 50.504 concluintes, um recorde para a cidade, Chicago teve 40.801, enquanto outras quatro maratonas - Paris, Londres, Tóquio e Boston - tiveram mais de 30.000 corredores. Segundo Varela²,

As maratonas atraem indivíduos obstinados que encontram graça em criar desafios. É lógico que o preparo físico adquirido, os benefícios à saúde, a admiração que causa no imaginário alheio a capacidade de correr tanto, servem de estímulo, mas constituem motivações secundárias. Acima de tudo está o desejo de demonstrarmos a nós mesmos que temos força de vontade, disciplina e destemor para enfrentar o desânimo e as dores que surgirão no percurso até a linha de chegada, aprendizado que nos tornará mais resistentes às intempéries impostas pelo destino (p. 90).

Correr a maratona é um desafio para o corpo e mente. Representa uma metáfora da vida e um valioso processo de autoconhecimento para muitos corredores, mas seria saudável?

Objetivos

A partir de questões relacionadas à história da maratona e seu crescimento em popularidade; ao treinamento específico do maratonista; aos cuidados médicos e

* Disponível em <http://aims-worldrunning.org/news.html>.

nutricionais que devem ser observados, além das diversas motivações que impulsionam corredores amadores à prática, o trabalho se propõe a traçar um painel sobre a modalidade.

Um dos objetivos relacionados ao principal é o de discutir a evolução da maratona enquanto prática desportiva e porque ela se transformou no objetivo principal de milhares de corredores amadores ao redor do planeta.

A proximidade com o ambiente revela detalhes que passam despercebidos ao olhar distante e apresenta protagonistas reais do esporte, por isso o relato da experiência própria como maratonista amador pretende lançar luz sobre questões intrínsecas à corrida de longas distâncias, incluindo a rotina exaustiva de treinos destinados a preparar o corredor.

Justificativa

A maratona é um desafio antigo. Até pouco tempo atrás, era considerada uma das competições esportivas mais extenuantes, se não a mais. De acordo com Lefevre³

Algumas modalidades específicas têm ocupado um lugar de destaque nas três últimas décadas do século XX no que tange à discussão a respeito da busca e transcendência de limites: nos anos 1970, a corrida de maratona, nos anos 1980, o Ironman e, nos anos 1990, a corrida de aventura. Cada uma delas, no seu tempo, representou o esforço máximo que um ser humano podia despende na busca do limite, ganhando a condição da prova de maior desgaste físico para o atleta, testando o limite do esforço físico e mental (p. 163).

Ainda assim, a maratona é a maior prova do programa olímpico. Não por acaso, maratona virou sinônimo de atividade longa e cansativa em outros contextos. De acordo com o patrono das olimpíadas modernas, o barão Pierre de Coubertin⁴, “O que importa nos Jogos Olímpicos não é vencer, e sim participar. O que importa na vida não é o triunfo, e sim a luta (p. 37)”.

Metodologia

Para compreender a dimensão histórica das maratonas, uma pesquisa bibliográfica foi empreendida, começando pela Grécia antiga e pelos Jogos Olímpicos, inspiração e gênese da maratona.

Finalizada a parte teórica do trabalho, foi preciso entender mais profundamente não só a história da maratona, mas também os meios para se completá-la e as motivações dos atletas que se aventuram a correr uma prova como essa. Nesse ponto, as entrevistas foram essenciais para o desenvolvimento da pesquisa que apoiou o artigo.

O texto se desenvolveu no sentido de investigar as origens e a evolução da maratona, mas também no que faz de uma pessoa corredor de longas distâncias⁴.

Bernd Heinrich, supercorredor de maratonas, biólogo e escritor, refletiu sobre as motivações mais profundas que impulsionam os atletas. Em *Why We Run*, ele diz que os seres humanos correm porque, nas profundezas do nosso ser – em nosso DNA ou em nossa alma –, estamos caçando “antílopes imaginários”. Segundo sua teoria brincalhona, mas cientificamente verossímil, milhões de anos correndo para caçar animais – como os antílopes – impregnaram-nos com um impulso primal de reencenar a caça daqueles tempos antigos (p. 61).

A partir da compreensão dos aspectos intrínsecos que envolvem correr uma maratona - incluídos a preparação, o esforço, a dedicação, o comprometimento, as motivações, os treinos, a alimentação, as dores e os prazeres, além do círculo social que se forma em torno da atividade, o artigo pretende incentivar a prática da corrida e desmistificar a maratona.

Desenvolvimento

Antes de tudo, correr é um sacrifício - envolve elevar os batimentos cardíacos e ativar dezenas de músculos, alguns particularmente vorazes no consumo de energia. À medida em que aumentam a distância e o tempo de permanência em atividade, invariavelmente a mente começa a se inquietar e, temendo o colapso iminente, propor o

fim do exercício. O corredor continua. Por quê? Em seu livro *O Ultramaratonista*, o corredor americano Dean Karnazes⁵ responde,

Muitas vezes as pessoas não entendem como correr pode exercer tal poder. Dizem que é pouco mais que uma versão mais ambiciosa que caminhar. É verdade, correr é um ato simples e primitivo. No entanto, Há imenso poder em suas sutilezas. Pois na corrida os músculos trabalham mais, o sangue flui mais depressa, o coração bate mais forte. A vida fica mais vibrante, um pouco mais intensa. Eu gosto disso (p. 298).

Segundo o experiente treinador de corridas Carlos Gomes Ventura⁶, autor do livro *Corredor de Rua*,

[...] as pessoas que correm longas distâncias passam a produzir endorfinas e encefalinas, que tornam a atividade prazerosa, o que nós chamamos de ‘barato do atleta’, fazendo com que a corrida se torne um vício. Esta atividade é democrática, não considera as diferenças sociais e é de baixo custo para os praticantes. Com pouco tempo de prática, evidencia-se a melhora da autoestima, do equilíbrio emocional e da condição física (p. 10)

As motivações variam, mas é na corrida que cada vez mais pessoas encontram uma resposta para a rotina estressante dos dias de hoje. Com o devido acompanhamento especializado, cada vez mais difundido para orientar os treinamentos e evitar danos à saúde, é o exercício mais simples e acessível de que se tem notícia, bastando ter um par de tênis, muitas vezes nem isso. Os benefícios da corrida para o corpo são evidentes - todo o sistema cardiorrespiratório funciona melhor, assim como os ossos, a circulação, as articulações e os músculos. Além disso, os amantes da corrida ainda afirmam que a principal beneficiada é a mente⁴.

Perguntei a uma amiga que participava de maratonas há anos por que ela corria. Ela disse: “Para me acalmar. Foi o único meio que arranjei para ficar sozinha com meus pensamentos.” Sua resposta tocante me

fez lembrar do comentário de um dos amigos de infância de Nurmi: “Correr era sua tentativa de viver de verdade (p. 61).

Mineiro de Juiz de Fora, Jacob Pinheiro Goldberg é doutor em psicologia, psicólogo, advogado, assistente social e escritor, mora na cidade de São Paulo e não corre, mas explica o fenômeno da maratona, “quanto mais os processos tecnológicos e mecânicos vão se transformando em extensões do corpo humano, tanto menos o corpo está sendo solicitado para executar tarefas. Isso gera muita insegurança, medo inclusive, por conta das redes de proteção que isolam o indivíduo da realidade física. Quando a pessoa procura um exercício no estilo da maratona, ela está tirando suas redes de proteção e verificando seus próprios limites de forma direta e objetiva. Até onde eu posso chegar? Acho que essa necessidade, cada vez mais presente, explica o crescimento de popularidade da maratona.”[†]

A medicina, no entanto, adverte: correr maratonas pode fazer mal à saúde. “Em se tratando de uma corrida na qual a frequência cardíaca mantém-se acima de 80% ou 85% da máxima e por tempo prolongado, 2 a 6 horas conforme o atleta, a maratona requer um esforço físico muito longo e vigoroso,”[‡] explica o médico Nabil Ghorayeb, Chefe da Seção Médica de Cardiologia do Exercício e do Esporte do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, de São Paulo. “A ciência ainda não sabe que tipos de problemas virão no futuro de quem pratica mais de duas maratonas por ano, sendo esportista amador. Os exames de laboratórios de voluntários mostram muitas alterações transitórias e por isso ainda ficam dúvidas”, completa Ghorayeb. Robson Ferrigno, médico radiologista e maratonista amador, alerta

“[...] a maratona não é uma prova saudável porque atravessa muitos limites fisiológicos, muito acúmulo de ácido lático e desidratação. Um estudo na maratona de Boston, em 2006, mostra que ao término da prova havia um aumento de uma enzima chamada troponina, aumentada também no infarto, em 40% dos concluintes. Na verdade, a

[†] Entrevista concedida por Jacob Pinheiro Goldberg [16 abr. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008.

[‡] Entrevista concedida por Nabyl Ghorayeb [11 abr. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008.

gente corre a maratona mais para ter uma satisfação psicológica de que está vencendo um desafio, está chegando mais além. Do ponto de vista fisiológico eu recomendo no máximo uma meia maratona[§].

Ferrigno deve saber do que está falando, afinal ele correu sua oitava maratona em Boston, 2012. Com mais essa, ele completou o circuito das seis maiores maratonas do mundo: Paris, Londres, Berlim, Chicago, Nova York e Boston, a mais tradicional, com 118 anos.

Parte do recente sucesso das maratonas no Brasil e no mundo tem a ver com a mudança de vida necessária para aderir à prática. Segundo Marcio Dederich, 59 anos, autor de “A Magia das Corridas” e “Pernas pra que te Quero”,

[...] não se deve pensar nas maratonas apenas como a distância em si, mas também no fato de que a prática da corrida implica na mudança de muitos hábitos. Quem corre adquire uma forma mais otimista de encarar a vida. Tanto a melhor oxigenação como a maior produção das endorfinas explicam parte do fenômeno^{**}.

Com bom senso e orientação, é claro que correr faz bem pra saúde. Segundo o médico e jornalista esportivo Osmar de Oliveira, falecido em 2014, os benefícios da corrida para o corpo são evidentes.

Todo sistema cardiovascular, muscular, pulmonar e nervoso se beneficia com a prática. Queima calorias, diminui o colesterol e o triglicérides. Diminui o peso corporal, melhora a qualidade do sono, a autoimagem e o autoconceito. E ainda é coadjuvante no tratamento de muitas doenças, principalmente o diabetes^{††}.

[§] Entrevista concedida por Robson Ferrigno [10 dez. 2012]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2012.

^{**} Entrevista concedida por Marcio Dederich [25 mar. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008

^{††} Entrevista concedida por Osmar Oliveira [30 mar. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008.

Desmistificando a Maratona

Apesar dos mais de cem anos de história, foi só a partir da década de 1970 que a prova despertou o interesse do corredor amador. Segundo o artigo “A opinião de Frank Shorter”, publicado na edição de novembro de 2007 na revista *Contra Relógio*⁷, o grande crescimento da maratona se deu, principalmente nos Estados Unidos, graças a Frank Shorter, o primeiro norte-americano a vencer uma maratona olímpica, em Munique, 1972, e também ganhador de uma medalha de prata em Montreal, 1976.

Enquanto o ídolo agregava fãs, surgiam autores para reforçar a popularidade das corridas de rua. Um deles foi o Dr. Kenneth Cooper⁸, cujo nome (Cooper) se tornou sinônimo de “corrida”, graças a seu método que divulgava o exercício como forma de prevenir problemas cardíacos. A influência desses homens na popularidade das corridas de rua pode ser comprovada pelos números da maratona de Nova Iorque, criada em 1970, com menos de 500 participantes. Em 1976, eles já eram 1.500, quase 4.000 em 1977, mais de 8.000 no ano seguinte e assim sucessivamente, também em outras provas pelo país. Hoje, a maratona de Nova Iorque limita suas inscrições a 50.000 corredores, sorteados entre mais de 100.000 interessados.

A partir de década de 1980, a exemplo de Nova Iorque, as maratonas proliferaram por todo o mundo. Hoje, quase 40 anos depois desse despertar, grandes cidades ao redor do planeta têm sua própria maratona, como forma de promover o turismo e movimentar a economia local.

Também no Brasil as corridas de rua, ainda que não a maratona, ganharam popularidade graças à influência norte-americana, mas também porque, em 1980, um brasileiro venceu a tradicional corrida de São Silvestre, realizada desde 1925, mas que não tinha um vencedor local desde 1947. José João da Silva foi o autor da façanha, que repetiu em 1985, reforçando a popularidade da corrida entre os brasileiros.

Encarando o Desafio

A melhor forma de se preparar para uma maratona é entrar para um programa de treinos específicos que visam dar força, velocidade e resistência aos músculos mais exigidos durante a prova. Para tal, pode-se contar com os serviços de técnicos experientes em assessorias esportivas ou ainda comprar livros dedicados a treinar os menos dispostos aos grupos de corrida.

Além de uma boa alimentação, o descanso e a hidratação estão na base de qualquer treinamento eficaz. A partir daí, um bom treino deve equilibrar três variáveis: volume (quilômetros corridos por sessão e por semana); intensidade (força máxima empregada pelo corredor nos exercícios); frequência (número de vezes por semana em que o atleta se exercita).

Marcos Paulo Reis, um dos primeiros treinadores a montar uma assessoria esportiva para treinamento em corrida, sugere que os treinos para a maratona se dividam em ciclos semanais, utilizando duas ou três semanas de treino com o volume gradativamente aumentando e uma de descanso, ou seja, com volume menor. No auge do treinamento para uma primeira maratona, o estreante chega a correr cerca de 70 quilômetros por semana. O ideal é que esses 70 km estejam divididos em quatro treinos: um moderado, um de intensidade, um longo e um regenerativo.

Mas não basta correr. Para ter o preparo ideal, e correr sem medo de lesões, é preciso fazer um trabalho muscular específico, a fim de fortalecer o corpo e prepará-lo para a sobrecarga que significa correr uma maratona, segundo Mário Sérgio A. Silva, diretor técnico da assessoria esportiva de São Paulo, Run&Fun. O abdômen, as costas, os quadris, as coxas, as panturrilhas e os tornozelos precisam de atenção especial e merecem treinos mais localizados para seu fortalecimento, pois são as regiões mais suscetíveis. Nesse sentido, a musculação ainda é a melhor opção como treino complementar já que, além de fortalecer os músculos envolvidos na corrida, ajuda a prevenir lesões. Ao ganhar massa muscular, o esportista deixa ligamentos e cartilagens menos predispostos a entorses ou rupturas afirma o professor Luciano D’Elia, preparador físico especializado em treinamento funcional.

Para prevenir lesões, o alongamento também é primordial. Assim como a boa alimentação, o descanso e o fortalecimento dos músculos, o alongamento compensa os treinos mais fortes e recupera músculos e tendões estressados. O ideal é alongar diariamente e fazer um reforço muscular pelo menos duas vezes por semana, nos intervalos dos treinos corridos ou coincidindo com os treinos mais leves; assim, o corredor consegue adquirir, ao longo das semanas de treinamento, uma base muscular sólida para enfrentar a maratona, segundo Marcos Paulo Reis, diretor técnico da MPR Assessoria Esportiva, em São Paulo.

Nutrição

Outro aspecto importante na preparação para uma maratona consiste na ingestão de “combustível” para suportar a distância. Deve-se fazer um planejamento nutricional para garantir a quantidade necessária de calorias e nutrientes durante todas as etapas do treinamento e na corrida em si. É preciso cuidar da alimentação para não perder massa magra ou mesmo sucumbir à desidratação durante os treinos exigentes da maratona⁹.

Alimentar-se e hidratar-se corretamente é quase tão importante quanto treinar direito. O indivíduo queima calorias na corrida e permanecerá com a silhueta estável se repuser as calorias perdidas. [...] O organismo demora cerca de meia hora para fazer a quebra da molécula de gordura e jogá-la na circulação. Enquanto isso, o corpo usa o carboidrato como principal fonte de energia (p. 12).

Os carboidratos são o melhor combustível para os músculos e, portanto, deve-se ingeri-los em abundância, posto que a demanda calórica é tão maior quanto maiores forem a intensidade e duração dos exercícios. Como explica Heloísa Guarita⁹, nutricionista especializada em Fisiologia do Exercício

A gordura não se transforma em energia sozinha. É preciso estar associada a outro composto químico. Se não tem carboidrato, a gordura usa a proteína encontrada nos músculos (massa magra), nas unhas, na pele ou nos cabelos. Por isso, é essencial consumir carboidrato antes, durante e depois da atividade (p. 13).

Carboidratos lentos, como são chamados aqueles que permanecem por mais tempo em nosso sistema, como o arroz ou macarrão integral, representam a dieta básica de um maratonista. O molho deve ser composto de fibras, proteínas, lipídios, minerais e vitaminas em níveis adequados, que são igualmente essenciais à saúde do corredor. Segundo Celso Cukier⁹, médico nutrólogo especialista em medicina esportiva

Cientificamente, o que muda na dieta do atleta em relação a uma pessoa comum é a maior demanda de carboidratos. O nutriente que o

músculo usa durante a corrida é preferencialmente o glicogênio muscular, e o que repõe esse glicogênio é o carboidrato (p. 36).

Cuidados Médicos

A pior coisa que pode acontecer a um maratonista antes da corrida é uma lesão ou uma limitação física decorrente de infecções, acidentes ou anomalias. Infelizmente, ninguém está a salvo desses perigos, mas uma simples consulta médica pode prevenir lesões, esclarecer dúvidas e tratar o corredor. O cardiologista Paulo Zogaib¹⁰ recomenda

Antes de qualquer coisa: exames médicos. Esse tipo de alerta chega a ser repetitivo, mas, apesar de todas as indicações, ainda há gente que começa a praticar exercício sem nem falar com o médico. O resultado pode ser um infarto. A espécie humana foi feita para andar. A corrida é um mecanismo de emergência, para escapar rapidamente em distâncias curtas. Então, quem quer correr por esporte tem de procurar orientação e seguir todos os cuidados (p. 10).

Exames de sangue podem detectar anomalias e o teste ergoespirométrico revela o condicionamento real de cada atleta, profissional ou amador, que deseje correr uma prova extenuante como a maratona. Deve-se avaliar o condicionamento físico do aspirante a maratonista e assim especificarem-se melhor os treinos, além de se garantir a prática do exercício sem riscos para a saúde, para Cooper⁸

Na minha especialidade, as aparências enganam. Alguns homens excepcional e fisicamente aptos, testados em nossos laboratórios, eram de meia-idade, franzinos inclusive, de vez em quando surgia um meio barrigudo. Os mais inaptos que tivemos eram rapazes fortes de má condição cardíaca (p. 10).

Antes da Maratona

Para escrever este artigo, recorri à experiência própria no sentido de adquirir intimidade com o tema e, assim, compreender melhor as falas de nossos entrevistados. Foram nove planilhas de treinamento (cada uma com a programação para duas semanas), 72 treinos de corrida e pelo menos 576 quilômetros corridos desde o início do

ano até abril de 2008. Além das corridas, fiz sessões de treinamento funcional com o professor Luciano D'elia e fortaleci os músculos necessários para proteger tendões e ligamentos. A melhora na condição física pode ser o resultado de uma combinação altamente recomendada por treinadores: estímulo, repouso e alimentação. Diz o médico Wagner Castropil, ex-atleta olímpico e responsável pelos departamentos médicos da Federação Paulista de Judô e da Confederação Brasileira de Desportos Universitários (CBDU).

Esse tripé é parte integrante do processo de ganho muscular e cardiovascular. Sem o devido repouso e uma alimentação balanceada, o atleta pode desenvolver lesões por overuse, o que pode significar, inclusive, fratura por estresse. 90% das lesões ocorrem por erro nesse tripé, os outros 10% têm a ver com algum problema físico intrínseco do atleta^{††}

A recomendação é dar mais atenção ao descanso, aliado a muito alongamento e à alimentação, na forma de suplementos alimentares especialmente fabricados para auxiliar na recuperação pós-treino. São essencialmente suplementos à base de carboidrato, para fornecer energia ao músculo (mantendo o nível de glicose no sangue) e proteína, para ajudar na recomposição das fibras musculares danificadas ou estressadas com o treinamento, diz o nutricionista Antonio Herbert Lancha Jr.^{§§}, titular em nutrição da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo

Como parte do treinamento para uma maratona, José Rubens D'Elia, diretor técnico da assessoria esportiva Saúde e Performance, sugere outras provas menores, como as corridas de 10 quilômetros, uma São Silvestre, de 15 km, ou uma meia maratona, com 21.097 metros. Para ficar no domínio dos números, 42 dias antes do desafio dos 42 quilômetros em Santa Catarina, o pesquisador correu os 21 da meia maratona de São Paulo.

^{††} Entrevista concedida [10 dez. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008.

^{§§} Entrevista concedida [10 dez. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008.

Enfim, a Maratona

O último treino antes da maratona de Santa Catarina, em 20 de abril de 2008, foi feito com o professor Vitor Braga, em Florianópolis, local de realização desta maratona específica. Foram 50 minutos, começando pelas dunas de areia da praia do Campeche e terminando na estrada, onde foram realizados três tiros fortes de três minutos, intercalados com quatro minutos leves. Durante os trechos leves, Vitor insistia para que eu encurtasse a passada e procurasse fluir, gerando o mínimo de impacto possível sobre tendões e cartilagens, sempre mais vulneráveis. Mas por que se deve correr curtinho, se os bons corredores correm largo? “Quanto você pesa?”, Vitor perguntou. “80 quilos? O Marílson (Gomes dos Santos) pesa 60 e vai correr na metade do seu tempo. Se você quiser correr como ele, com o seu peso e durante quatro horas, é bem possível que você não termine a prova, ou que ela termine com você^{***}”.

No dia da prova, apesar da chuva insistente, a alegria é enorme e extravasa em gestos, olhares e manifestações verbais de todos os “concorrentes” à volta. São mensagens de apoio mútuo, abraços (poucos) e apertos de mão (muitos). O sentimento geral parece ser: estamos todos no mesmo barco. Ou na mesma largada, se você preferir.

Assim que o locutor da prova anuncia o início da maratona, a alegria explode na parte de trás do pequeno grupo de 1.600 corredores. Com o termômetro marcando 17 graus, começo correndo num ritmo bem confortável, completamente encharcado, porém tranquilo e praticamente sem dores, graças ao descanso dos últimos dias.

O percurso da maratona de Santa Catarina é plano e largo, passando pelas principais avenidas do centro de Florianópolis. Primeiro, a Beira Mar Norte, até a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), depois, a volta por essa mesma avenida, passando pela largada, pela rodoviária, pelos túneis que levam ao sul da ilha e seguindo até o final da avenida Beira Mar Sul, também bastante larga e, para desespero dos corredores, longa. Depois do retorno pela avenida Beira Mar Sul, os cerca de 900 corredores que permaneciam na prova se espalharam e eu corria sozinho próximo ao quilômetro 30.

Tudo parecia tranquilo, apesar das dores insistentes nas plantas dos pés, panturrilha e joelhos. Chegando ao quilômetro 35, já não tinha mais expectativas de

^{***} Entrevista concedida [10 Nov. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008.

fazer a maratona em menos de quatro horas. A chuva não dava trégua, nem as câibras, que derrubaram alguns corredores por quem passei nessa reta final. Um deles estava sentado no asfalto da avenida, em plena poça d'água, procurando se alongar. Logo à frente, uma mulher corria bem devagar, incentivada por um amigo a seu lado. “Agora só faltam duas voltas na pista”, dizia ele, enquanto deixavam para trás a marca dos 41 quilômetros. Só mais um quilômetro, dizia o amigo da mulher!

A maratona passou mais depressa do que imaginava. Logo à frente estava a marca dos 42 quilômetros. Havia até um fotógrafo, guardando para a posteridade aquele momento único na vida de cada corredor anônimo que passa por ali. O tapete vermelho vinha em seguida - eram os últimos passos. Olhei para o relógio pensando na mulher que vinha correndo logo atrás. Percorremos caminhos diferentes para chegar bem próximos um ao outro, no final da maratona.

A atleta, como viria a saber depois, era Elisete Pereira, de 46 anos, catarinense de Lages, servidora pública e ultramaratonista amadora. No dia 6 de abril, ela completou os 100 quilômetros de uma prova em Cubatão, SP. Duas semanas depois, ela estava ali, terminando a maratona de SC em quatro horas e 20 minutos. A alegria é intensa, a sensação de dever cumprido é inigualável e como diria Valmir Nunes, ultramaratonista, “Não há nada que pague a superação. Por isso, eu amo a corrida^{†††}”.

Mesmo cansado, dolorido e encharcado, parei alguns minutos no meio da chuva, para celebrar a conquista com Elisete. Queria saber mais sobre a parceira de últimos quilômetros. Disse ela, “Esta foi a minha 19ª maratona e foi atípica, pois foi a primeira que corri com chuva do começo ao fim. Adoro participar de corridas. Sejam de 100 quilômetros, maratonas ou um simples ‘treininho’ de dez quilômetros^{†††}”.

Como você se transformou numa ultramaratonista?

Eu era uma corredora de dez quilômetros em todos os domingos e treinava diariamente entre 30 a 45 minutos, até descobrir que gostava de correr nas provas de longas distâncias. Hoje, o meu propósito é usar a maratona como ‘treinão’. Vou correr as 24 horas de Curitiba, no próximo mês^{§§§}.

^{†††} Entrevista concedida [10 Nov. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008.

^{†††} Entrevista concedida [10 Nov. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008.

^{§§§} Entrevista concedida [10 Nov. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008

Mas por que correr tanto?

Corro porque gosto, porque faz bem à saúde e porque quero ter uma boa qualidade de vida. Além disso, gosto de fazer novas amizades e gosto de correr em ultramaratonas, porque saímos das corridas convencionais, as corridas curtas. Não gosto de seguir caminhos já traçados, gosto de criar outros caminhos, mas sei que tenho que enfrentar muitas barreiras para chegar lá. Depois, gosto de repassar essas experiências a quem se interessar****

Na sequência, Elisete encontra amigas e amigos corredores que vêm lhe dar os parabéns por mais uma maratona completada.

Na ultramaratona, diferente das outras modalidades do atletismo, somos uma família em que um incentiva o outro durante o desafio, não interessando muito saber qual foi o tempo ou a colocação. O importante é traçar a quilometragem e completá-la. E, como é um grupo relativamente pequeno, nos conhecemos e somos muito unidos††††.

A felicidade existe, apesar das dores. A endorfina corre agora solta na corrente sanguínea e é possível aproveitar silenciosamente a glória de ser um maratonista. Depois de praticamente um ano dedicado a esse objetivo, não há satisfação maior que atingir a meta, cumprir a distância e sobreviver para contar a história - afinal, o maior objetivo dessa maratona.

Na semana seguinte à prova, foi simplesmente impossível descer escadas normalmente, porque toda a musculatura posterior estava machucada. Mário Sérgio Silva, diretor técnico da assessoria esportiva Run & Fun, preconiza 30 dias de descanso ativo, ou seja, “nadar ou pedalar em faixas leves e moderadas, além de 72 horas sem qualquer exercício físico após a maratona.” Como explica o médico ortopedista especializado em medicina esportiva e fisiologia do exercício, Renato Lotufo,

**** Entrevista concedida [10 Nov. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008

†††† Entrevista concedida [10 Nov. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008

A dor tardia ao exercício é causada pela degradação do tecido muscular em alongamento, ou seja, com o músculo estendido, como acontece na corrida. Isso não tem nada a ver com o ácido láctico, como muitos acreditam, mas é absolutamente previsível nos pós maratona^{††††}

Para muitos corredores, a maratona é o ápice da performance e representa uma enorme conquista, o que significa um aporte psicológico considerável, principalmente no que diz respeito à autoestima do maratonista. Com a saúde em dia e o corpo preparado, não existem contraindicações. Nas palavras do médico e jornalista esportivo Dr. Osmar de Oliveira^{§§§§},

A maratona é saudável para quem atingiu o necessário treinamento para suportá-la. Quando isso acontece, ela não tem contras. Mas, se o esforço é demasiado, se a pessoa corre com dores, é melhor passar para a meia maratona ou outras distâncias menores.

Considerações finais

Desde que foi criada, no final do século XIX, a maratona é um símbolo de força e resistência. Alimenta o sonho de milhares de corredores amadores e movimenta o turismo de grandes cidades em todo o mundo. Em nossa época, representa um desafio factível para aqueles que se dedicarem a completar a distância, com os devidos treinos físicos e uma dieta alimentar especificamente desenvolvida para o corredor. Como nos tempos da Grécia antiga, o objetivo do atleta é se aproximar dos deuses, ser celebridade, ainda que para si mesmo e por instantes fugazes.

Como desdobramento da corrida, a maratona também recebe cada vez mais entusiastas e se encaixa perfeitamente no modelo ascético pós-moderno. Assim, o artigo aqui proposto pretende fornecer subsídios ao corredor que almeje completar uma maratona, desmistificando a prova e detalhando o universo do maratonista amador.

Aos poucos, o artigo foi tomando forma, fruto de um trabalho intelectual permeado por treinos, lembranças e pacotes de carboidrato em gel. Completar a

^{††††} Entrevista concedida [10 dez. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008.

^{§§§§} Entrevista concedida [30 mar. 2008]. Entrevistador: Tiago B. C. Falcão. São Paulo; 2008.

maratona de Santa Catarina no dia 20 de abril de 2008 foi apenas o primeiro passo. Depois dela já participei de outros desafios esportivos, sempre motivado pelo conhecimento e superação de limites. A sensação que me invade agora, enquanto termino de escrever este artigo tantos anos depois, é bastante parecida. Relembrando o mito do herói olímpico, a satisfação pessoal é intensa e significa algo ainda maior, uma conquista para a vida toda.

Referências

- 1 Cardoso M. 100 anos de olimpíadas. São Paulo: Scritta; 1996.
- 2 Varella D. Correr. São Paulo: Companhia das Letras; 2015.
- 3 Lefevre CE. O esporte moderno e a busca do limite: Maratona, Ironman e corrida de aventura. In: Rubio K (Org.). *Psicologia do Esporte Aplicada*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2003. p. 155-174
- 4 Cousineau P. O Ideal Olímpico e o herói de cada dia. São Paulo: Editora Mercuryo; 2004
- 5 Karnazes D. O Ultramaratonista. Rio de Janeiro: Rocco; 2007.
- 6 Ventura CG. Corredor de Rua. São Paulo: Fazendo Arte Editorial; 1999.
- 7 Shorter F. A opinião de Frank Shorter. *Contra Relógio*, n. 170, p. 39, nov. 2007.
- 8 Cooper K. Método Cooper. Rio de Janeiro: Entrelivros Cultural; 1978.
- 9 O2. Guia de Treinamento. 2006; n. 22, dez. 2006. São Paulo: Esfera BR Mídia; 2006.
- 10 O2. Guia de Maratonas. 2005; n. 13, jan. 2005. São Paulo: Esfera BR Mídia; 2005