

Contra a obesidade

A experiência do comerciante que descobriu na corrida sua força na luta contra a balança

“Em 2001, pesando 163 kg, fiz a cirurgia de redução do estômago. Ajudou bastante, mas o desafio que vinha pela frente, o de manter o peso, dependia de mim. Após a gastroplastia, voltei engordar 9 kg e descobri que a cirurgia não descartava a necessidade de passadas curtas e contínuas. Ou seja: corrida.

Decidi que seria necessária uma transformação na minha vida, reformulando meu dia-a-dia e estilo de vida. E foi com pequenos passos que me tornei um corredor. Imagine o que isso representa para alguém que não conseguia andar. Foi uma vitória conquistada com muita determinação, disciplina, incentivo da família e dos novos amigos que fiz nessa experiência que dura seis anos.

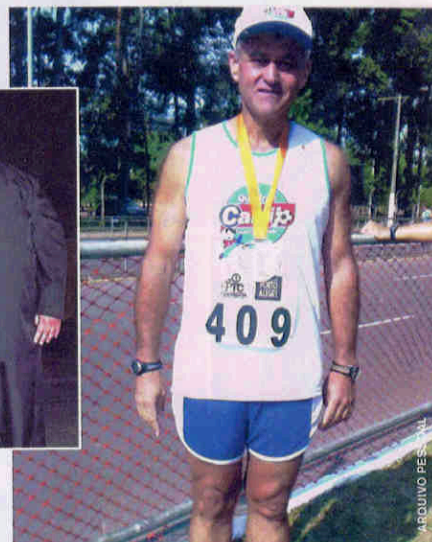
As primeiras corridas e trotes não foram fáceis. Tinha dificuldade para respirar, os trotes ainda eram complicados, mas com a ajuda de um treinador fui vencendo as dificuldades. Ele elaborou uma planilha e cada vez que eu vencia um obstáculo ou concluía um tópico dela era como se tivesse ganhado um grande prêmio.

Minha experiência mais marcante com a corrida foi a 24ª Maratona de Porto Alegre. O termômetro marcava 13°C, mas nem o dia frio e nublado tirou o brilho dessa prova e minha vontade de ultrapassar a linha de chegada. Lá estava eu, um obeso em tratamento que há pouco não conseguia sequer andar, correndo, sem parar, 42,195 km, no tempo de 4h09min.

A partir daí consegui o inexplicável e, às vezes, incompreensível prazer de correr. Prazer que anteriormente eu não tinha em nenhuma atividade física. É um prazer indescritível. Sinto que sou livre, capaz e que posso alcançar meus objetivos.

Ao longo de muitos treinos entendi que o importante não era disputar provas para ganhar ou vencer concorrentes e, sim, chegar até o fim, superar as dificuldades do percurso e aprender com cada desafio que o prazer de superá-los é sempre maior do que o conforto da desistência. O grande prêmio é a conquista de uma vida com saúde.

Com o tempo, percebi que havia ganhado novos e grandes amigos de luta: os corredores das ruas, das manhãs, dos parques e das praças. Na corrida nos identificamos com o mesmo pro-



Nome: Antônio Carlos Carrijo

Data de nascimento: 22/09/1962 (45 anos)

Profissão: Comerciante

Peso e altura: 1,70m e 73 kg

Origem: Uberlândia (MG)

Onde mora e treina: Uberlândia (MG)

pósito: buscar uma vida mais saudável, com mais qualidade.

Uma grande satisfação, para mim, está em servir de inspiração para os outros. Hoje sou seguido também por minha mulher e um de meus filhos, que começaram a correr seguindo meus passos.

Por tudo isso eu posso afirmar que correr vale a pena. Os treinos pelo fim da madrugada, os momentos de solidão em longos trechos, as passadas contínuas e intervaladas em ritmos variados sempre são reconhecidos e recompensados. **Aprendi a substituir o prazer imediato da comida pelo sentimento do dever cumprido após um treino.**

Sei que a atividade física faz parte da minha vida como um novo hábito, e afirmo categoricamente que esta é uma das principais ferramentas de resgate de equilíbrio, saúde e qualidade de vida.

Hoje entendo porque os atletas guardam em lugares especiais suas medalhas. Cada uma é a lembrança de um momento de conquista, crescimento e superação. Estou lutando para me superar cada dia mais.”

::

DEPOIMENTO DADO À MARINA GOMES