

SUPERMÃO
Corrida de rua

1001 3377 4774

Ano 5 - Nº 50
Março 2007 - R\$ 6,00

ALERTA
Cuidado com o vício da corrida

GENÉTICA
Sucesso esportivo independe da raça

PAN
Brasil em contagem regressiva

TÊNIS
Corredores com a cabeça nos pés

Vida longa e sadia
Descubra como correr pode proporcionar bem-estar e longevidade

Antônio Carrijo

Quero relatar uma história de coragem, ousadia e perseverança, na qual percebo que, a cada novo capítulo, novos sonhos se tornam realidade. As transformações ocorridas para se deixar uma vida sedentária, envolta em comodidade, conforto, mesa e bebidas fartas em busca de uma vida... esta que se perdia sem meu conhecimento e quase sem consentimento. Estava em uma roda, um ciclo vicioso difícil de se romper. De repente, em um destes momentos especiais que podem mudar os rumos de qualquer vida, fui alertado que corria perigo. E eu que nem gostava de correr ou de qualquer coisa do gênero, tinha a vida por correr de mim. Tinha 163,8kg e, a partir das 9h do dia 18/12/2001, comecei para mim uma nova jornada em um hospital, onde passei por uma cirurgia de redução de estômago, a gastroplastia. Pensei ser essa a solução definitiva para minha obesidade, mas depois de 2 anos descobri ter uma doença que ainda não tem cura, mas tem tratamento, pois havia voltado a engordar mais de 9kg.

Foi aí que parei, pensei e decidi. Era necessária uma outra transformação, teria que reformular meu dia-a-dia, mudar o estilo de vida que agora parecia ser o correto, teria que mudar meu comportamento alimentar e de atividades físicas. De grande curiosidade, fui estudando, pesquisando sobre o assunto e percebi que restavam poucas chances. Foi então que ousei mais uma vez. Por meio de informações, em uma tarde ensolarada no dia 07/03/05, contratei um educador físico - Emiliano, que foi a porta de entrada para eu buscar mais qualidade de vida. O mesmo me ensinou a necessidade que todos temos de exercícios físicos como forma de equilibrar a saúde física, emocional e social. Dei conselhos e injeções ao mesmo tempo inapreciáveis e às vezes incomprensíveis prazer de correr; prazer que anteriormente não tinha em nenhuma atividade física. Por meio destes e outros significados, pude perceber que havia ganho novos e grandes amigos de luta: os corredores das ruas, das manhãs, dos parques, das pra-

Antes (163,8kg)



Antes da cirurgia, 17/12/2001

Agora (72kg) (com atividade física)



Corrida de São Silvestre 31 de Dezembro/2005

ças. Nesta literal correria, nos percebemos e nos identificamos com os mesmos propósitos: ajudar a si e ao próximo e buscar uma vida mais saudável, com mais qualidade e esperanças.

Quando pensei em competir minha primeira prova, a famosa São Silvestre, recebi, como não foi antecipado, uma camiseta personalizada com o meu sobrenome, "Carrijo", e uma frase que marcou muito: "A dor é temporária e o orgulho é para sempre", de uma pessoa muito especial que despertou em mim a necessidade de apoio e de incentivo: Nilson. Esta é uma prova da qual todo brasileiro deveria participar. Foi o grande incentivo para que eu pudesse iniciar as corridas fora da minha cidade natal, Uberlândia-MG.

Em abril de 2006, cheguei a mais uma nova mudança. Por meio de uma corredora, amiga e médica, a Dra. Graça, que conheci em uma corrida de revezamento em Florianópolis-SC, fui apresentado ao meu atual educador físico André Jabur, uma pessoa muito especial que me incentivou bastante. Ele elaborou uma planilha de treino e me acompanhou para que eu chegasse no próximo grande desafio: minha primeira meia maratona, em setembro de 2006, em Buenos Aires (Argentina). Sua forma de trabalhar é interes-

te, utiliza a corrida para estimular a percepção subjetiva e, daí, despertar a consciência do que se faz e para que se faz, sem se preocupar com resultados externos ou comparações comuns de outros corredores, o que me fez rever conceitos e significados. Professor de atletismo, me fez compreender o ser ATLETA e hoje me considero um destes bravos e disciplinados combatentes, como na Grécia antiga: "viril e esbelto, de caráter firme e nobre, vigoroso de corpo e alma".

Ao longo de muitos treinos e corridas preparatórias entendi que o importante não era disputar provas para ganhar prêmios, conquistar medalhas, vencer concorrentes e, sim, chegar até o fim, superar as dificuldades naturais do percurso e aprender, a cada novo desafio, que muitos ainda virão e que o prazer de superá-los será sempre maior do que o conforto da desistência, e o gran-

de prêmio é a conquista de uma vida com saúde, com dignidade, com respeito e com melhor qualidade.

Termine este texto dizendo: não vou parar de correr porque 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; o prazer imediato da comida, substituído pelo prazer prolongado do dever cumprido e do fazer bem feito. Outra grande satisfação está em servir de inspiração, agora para meu filho, e para muitos que se encontram e outros que ainda se encontram em situações de abandono pessoal e de total desistência. Então, digo que toda mudança é possível e necessária, e só depende de você. Siga, vá em frente. Dê uma chance a você. "X".

A parceria com a Nike do Brasil continua e em toda as edições uma nova pessoa será selecionada. As cartas e e-mails já enviados ainda estão sendo avaliados. Participe você também. Se é assinante da revista SuperMão, mande uma carta para ASSINANTE SUPERMÃO (Av. Nossa Senhora de Fátima, 95 - Campinas/SP - CEP 13078-000) ou envie e-mail (supermcao@intersportes.com.br) com o nome completo, telefone e endereço do e-mail para contato, endereço completo e sua cidade em corridas ou triatlão. Não esqueça de falar de preferência em português. As melhores histórias serão selecionadas pela equipe da SuperMão e Nike do Brasil para publicação, e ganharão KIT NIKE.



www.nikerunning.com.br

