

São Bernardo tem meia maratona neste domingo

Corrida de rua terá quatro tipos de provas, todas com a largada às 7h30

Natalie Seifer

A 16ª MEIA maratona de São Bernardo será neste domingo (16), a partir das 7h30. Serão realizadas três tipos de corrida: de cinco, dez e 21 quilômetros, sendo esta última apenas para maiores de 18 anos. Além disso, haverá uma caminhada de cinco quilômetros. A largada será no Ginásio Poliesportivo Adib Moysés Dib (na Avenida Kennedy, 1.155). As inscrições terminaram no último dia 9. A edição do ano passado contou com mais de 3,5 mil inscritos e cerca de 5 mil participantes no total.

A corrida é um esporte que vem se popularizando cada vez mais entre as pessoas de todas as idades. O professor de Educação Física do bairro Jordanópolis, em São Bernardo, Fábio Cintra Mora destaca os benefícios da modalidade. “Melhora o condicionamento cardiorrespiratório; há um aumento da força, da resistência muscular e imunológica. Também há uma melhoria da composição corporal (nível de gordura e massa muscular) e redução dos níveis de estresse e ansiedade”.

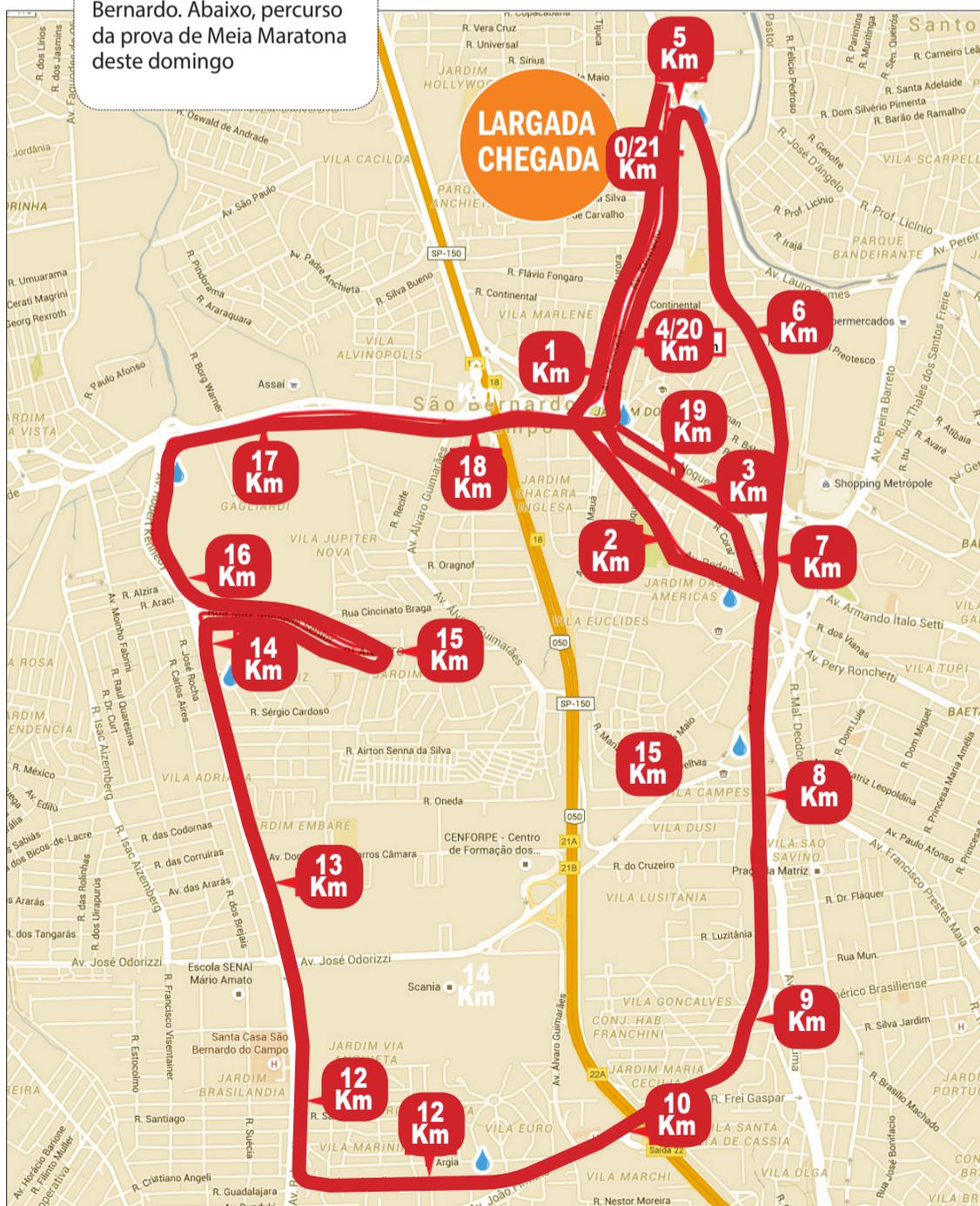
Além disso, é um esporte no qual cada corredor pode ir na sua intensidade, de acordo com a idade, optando entre correr ou apenas caminhar dependendo do nível de condicionamento físico. A professora de Educação Física e ex-treinadora de corrida de rua Tatiana de Pádua alerta que antes de começar a praticar qualquer esporte é necessário procurar um médico, e fazer um check-up. “É essencial procurar um profissional para tirar dúvidas e elaborar um programa individualizado de treinamento para ser seguido”.

A corrida além de ser um bom exercício físico, pode ser também responsável por mudar muitos hábitos na vida das pessoas. Roberto Carlos dos Santos participa de um grupo de corrida de São Bernardo e conta que



Foto: Divulgação/Prefeitura de São Bernardo

Acima, edição passada da 15ª meia maratona de São Bernardo. Abaixo, percurso da prova de Meia Maratona deste domingo



Antes das corridas eu era um sedentário de 116 kg, pré-diabético, com gordura no fígado, colesterol alto, pré-hipertenso e a caminho da depressão com uma crise de ansiedade.”

Roberto Carlos dos Santos
Especialista técnico em equipamentos médicos

perdeu 42 kg depois que começou a praticar o esporte. “Antes das corridas, eu era um sedentário de 116 kg, pré-diabético, com gordura no fígado, colesterol alto, pré-hipertenso e a caminho da depressão, com crises de ansiedade. Hoje, peso 75 kg, todos meus exames médicos estão excelentes, glicemia perfeita. Até a gordura no fígado sumiu e a pré-depressão deu lugar à disposição”, garante.

O corredor conta que, atualmente, treina cerca de quatro vezes por semana para conseguir se preparar para as provas. Essa será sua terceira vez na meia maratona de São Bernardo e diz que aguarda ansiosamente pela prova, já que a mesma tem a fama de ser difícil pela quantidade de subidas íngremes.

O engenheiro Adolfo Pimentel Filho, 67, que já participou da meia maratona em anos anteriores, conta que começou a praticar o esporte há sete anos, por influência da filha e já participou de mais de 200 competições, desde as de 5 km, até a maratonas de 42 km. Correu na São Silvestre e foi em campeonatos fora do Brasil, como a meia de Santiago, no Chile, e a Meia de Tucson, nos Estados Unidos. Mas Adolfo confessa que deveria ter entrado no mundo da corrida antes. “Me arrependo muito por ter começado aos 60, perdi muito tempo para conhecer um novo mundo, mais descontraído e verdadeiro”, diz.

É possível participar da meia maratona tanto da forma individual, quanto em grupo. A edição de São Bernardo terá premiações: em dinheiro, somente na meia maratona, do 1º ao 5º lugar feminino e masculino; e em troféus, nas corridas de cinco, dez e 21 quilômetros, também do 1º ao 5º lugar feminino e masculino. ▶