

Atletas

Superação dos limites sociais

Divulgação/Gorete Lopes

Carlos Roberto Oliveira teve poliomielite quando tinha um ano e meio com comprometimento de 100% em MID (membro inferior direito) e 30% MIE (membro inferior esquerdo). A doença, que o impediria de ter uma vida normal, não atrapalhou sua dedicação aos esportes. Após ter praticado basquete e natação em mar aberto, Oliveira diz que hoje encontrou seu esporte favorito, aquele que lhe dá mais paixão: a maratona.

O atleta começou no atletismo na prova de 800 e 1.500 metros e foi campeão brasileiro várias vezes. Depois passou para os 5 mil e 10 mil metros, onde também obteve resultados positivos. "Daí para a maratona foi um pulo", resume.

Para ele, a prova é mágica. "A satisfação de correr uma prova em Nova Iorque, Boston, Paris, Londres, Rio de Janeiro, São Paulo ou Porto Alegre, é algo indescritível. As pessoas estão ali para torcer por você, para ver a sua capacidade e a sua potencialidade. Você fica pensando: 'tem tanta gente aqui, não posso parar, tenho de dar tudo de mim'. Isso é mágico."

Oliveira lembra que certa vez entrou em uma prova, para correr apenas 30 quilômetros e acabou vencendo e quebrando o recorde daquela competição. "Muitas pessoas



Carlos Roberto Oliveira prova que é um vencedor e que os obstáculos são apenas uma invenção da sociedade

gritavam o meu nome e aquilo empolgou. Eu só pensava: 'tem uma galera aqui, não posso decepcioná-los'. Foi muito legal", recorda.

Ele, que se dedica ao esporte desde 1986, diz que o atleta chega à maturidade de corredor com quatro ou cinco anos de corrida. "É necessário muita técnica para tocar uma cadeira de rodas em velocidade", explica ele, que acredita que o conceito de superar limites é desinformação. "A sociedade é quem cria os obstáculos. Degraus são barreira construídas por engenheiros e arquitetos desinformados. Portas estreitas também."

O cadeirante diz que as PPD (pessoas

portadoras de deficiência) são quem mais necessitam de exercício físico, mas são as que menos têm acesso. "Precisamos de maior destreza e força nos braços para suprir a deficiência das pernas, sem falar que é o caminho mais curto para a reintegração", pondera.

Infelizmente, segundo o atleta, os veículos de comunicação não divulgam os campeões das provas de cadeirantes. "Assim, logicamente as pessoas nunca terão um ídolo, também cadeirante. Sempre digo que ando na contramão da história, pois enquanto a sociedade teima em me afirmar todos os dias que sou um inválido, eu revido com o meu esporte, mostrando que não, que sou um vencedor."

É essa a imagem que Oliveira quer mostrar a outras PPD's. "Muitos dizem, 'aquela pessoa está presa a uma cadeira de rodas', pois eu digo que a cadeira de rodas é minha liberdade, é nela que vou onde quiser. Foi com ela que conheci os quatro cantos do mundo", ensina.

Para ser um atleta, segundo ele, independente de estar em uma cadeira de rodas ou não, é necessário muita força de vontade e determinação. "O treinamento é duro, porém, a glória da vitória é algo indescritível. A maratona é uma prova sublime, ímpar. É onde o ser humano coloca à prova a sua energia. Você tem duas opções: ou treina e corre ou não treina e não corre", conclui.

CURIOSIDADE...

POSICIONAMENTO

Em pistas largas os corredores mais lentos devem correr no meio para deixar as laterais livres para os mais rápidos ultrapassarem. Em pistas estreitas espera-se dos amadores que fiquem à direita

Incentivo para fazer da corrida um vício

Tamara Vieira, de 27 anos, é profissional de Educação Física. Ela, que não é atleta profissional, mas que já participou de algumas competições de corrida, diz que esse é um exercício completo para ambos os sexos, "mas as mulheres parecem estar descobrindo cada dia mais o esporte". "Para muitos a corrida é um gigante adormecido dentro de si. É a superação após os momentos difíceis ou mesmo na correria do dia-a-dia", avalia.

A corrida, segundo ela, ajuda a melhorar a circulação, previne a osteoporose, controla o peso, diminui o percentual de gordura e o colesterol ruim, melhora a auto-estima e a disposição, além de trazer benefícios estéticos - mantém pernas, glúteos e abdômen fortalecidos. "Basta ter um pouco de força de vontade e persistência para que os benefícios do esporte logo apareçam", incentiva.

A atleta, que irá participar da Corrida Rústica, diz que todo o treinamento, seja ele profissional ou amador, deve ser orientado por profissionais de Educação Física, que são os responsáveis por periodizar e sistematizar os exercícios de acordo com os objetivos de cada pessoa. "Começar a correr

sem orientação não leva muito longe. Treinos sem supervisão acabam desmotivando e levando a lesões prematuras. Os grupos de corrida são uma boa opção para quem quer começar, pois neles as pessoas encontram outras com os mesmos objetivos e acabam ficando motivadas para treinar."

Entre os objetivos de Tamara está o de transformar a corrida num hábito saudável, como escovar os dentes todos os dias. "Tem que entrar na vida pra ficar, não só por um momento. Tem que pensar lá na frente, a longo prazo, na prevenção de doenças, no bem-estar e na qualidade de vida", explica ela, que também pretende completar pela primeira vez a São Silvestre e, assim que for possível, a Maratona de Nova Iorque.

Para quem quer começar a correr, Tamara dá algumas dicas. "Quem nunca correu deve começar aos poucos, pois é um exercício que precisa de um certo tempo para se adaptar. Muitos largam o esporte antes mesmo dessa adaptação. Se você consegue passar dessa etapa, com certeza a corrida irá virar um vício, e um vício pra lá de sadio."

Fernando Willadino



Para Tamara, a corrida deve tornar-se um hábito, como escovar os dentes