

Corredores usam internet para motivação

Atletas amadores compartilham suas experiências em blogs e redes sociais e incentivam novos praticantes da corrida de rua

■ RICARDO RECCHIA
ricardo@comerciodojahu.com.br

Quando a reportagem fez o primeiro contato com a personagem desta matéria, perguntando como estava o seu dia para agendar entrevista, a resposta foi "Tá corrido! rsrs", assim, com linguagem da internet, a mesma onde a agente de transi-

to Marília Gabriela Massetto, 32 anos, compartilha suas experiências na corrida de rua e virou referência para novos praticantes de um dos esportes que mais crescem no País.

Escrever para o seu blog, o Corre Gabs (www.corregabs.com.br), também faz parte da rotina de treinamento da corredora jauense, que tem como próximo objetivo disputar sua segunda maratona, em julho, na cidade do Rio de Janeiro. No ano passado, Marília concluiu os 42,195 km dessa mesma competição, e agora tem como meta para essa temporada melhorar seu tempo.

Corredora amadora desde 2010, com cerca de 90 provas disputadas e 55 troféus, a agen-

te de trânsito de Jaú conta que sua jornada pelo mundo virtual começou com a postagem de imagens no Instagram (aplicativo para smartphones para tirar fotos e compartilhar nas redes sociais), que acabou ficando "acanhado" tamanha a repercussão dos treinos e do limite de caracteres para mensagens. Então ela resolveu criar um blog, onde recebe mensagens de incentivo e perguntas sobre treinamento para corridas de diversas regiões brasileiras. "A ideia era usar a internet para me motivar, encontrar e seguir pessoas com a mesma vibração. Com o tempo, vi também que poderia motivar outras pessoas. Talvez pelo meu jeito de ser, minhas roupas co-

loridas, o pessoal começou a me seguir também", afirma Marília, que procura responder em seu diário virtual o maior número de mensagens de fãs. "Gosto de contar minha história. Se quebrei (quando o corredor é obrigado a diminuir o ritmo ou até abandonar o treino), se vomitei... Isso acontece. Se as pessoas se identificam com a minha experiência, posso ajudar mais gente."

Para dar conta dos treinos e da satisfação pessoal em ser re-

conhecida através do site, ela conta com a ajuda do namorado, o também agente de trânsito Fábio Rogério Martins, 34 anos, que dá suporte para as postagens e faz fotos. Ele também corre, mas, devido a uma lesão recente, ficou sem treinar e está buscando retomar o ritmo ao lado da companheira. "Marília Gabriela é dedicada nos treinos e segue à risca a alimentação. O sucesso na internet é apenas consequência de seu trabalho. Quando você vê alguém que deu certo em alguma atividade, é uma motivação extra para começar", diz Martins.

Estímulo

Páginas na internet com

histórias de pessoas que superaram obstáculos e hoje divulgam suas conquistas podem ser encontradas aos montes e essas experiências servem de estímulo para futuros corredores ou mesmo para adeptos de um estilo de vida saudável (confira exemplos nesta página). É sempre bom lembrar, entretanto, que colocar um tênis e sair correndo sem conhecimento pode trazer riscos à saúde e até lesões. Procure sempre orientação com especialistas antes de iniciar qualquer atividade física. Depois, você pode tirar fotos e compartilhar à vontade. E quem sabe servir de inspiração para outros iniciantes.

Treino hoje, André

Quem acessa o www.treinodehoje.com, de André Burgos, do Recife (PE), descobre que ele emagreceu 30 kg em pouco mais de seis meses com uma dieta balanceada e disciplina nas corridas. O coordenador de tecnologia



André Burgos compete na ultramaratona (50 km) do Araripe

afirma que nunca foi sedentário, mas ficou muito tempo parado e sentiu o peso da falta de atividade física. Mas quase dois anos depois que se tornou corredor, já disputou três maratonas e uma ultramaratona, de 50 km. "Essa evolução desperta muita curiosidade e as perguntas que chegam até mim, em sua maioria, são a respeito da minha alimentação e do meu dia a dia. Faço questão de compartilhar muito do meu cotidiano para mostrar às pessoas que qualquer um pode chegar lá, basta ter foco e disciplina. O caminho é muito longo e difícil sim, mas é plenamente possível", revela o pernambucano de 33 anos, que também pode ser seguido no perfil do Instagram pelo endereço: @andreburos. (RR)

SEMANA A SEMANA

Corre Gabs, corre

"Como disse, sou funcionária pública e trabalho como agente de trânsito há pouco mais de 8 anos, então, ao contrário do que pensam, que funcionário da prefeitura não faz nada, estou trabalhando pra caramba! Tem dias que trabalho os três períodos e acabo espremendo o treino em 1 hora de jantar, logo, não aqueço o suficiente e o treino acaba não saindo o esperado. Termino o treino no caminho de volta pra casa, chego, tomo banho e saio com os cabelos molhados e trabalho de capote! Maravilha! Rsrs Tomara que eu não fique careca, pois já tenho só metade da cabeça com cabelos, né? Hahaha! Mas... mesmo assim, estou



Marília Gabriela faz selfie antes do treino de musculação

feliz! Estou conseguindo fazer treinos bons e ainda sobra disposição para trabalhar à noite! Que bom que temos saúde, né?"

Fonte: www.corregabs.com.br

Na cola da Thaís

A analista de sistemas Thaís Maia Campos (www.nacolatata.com) tem 27 anos e mora em Belo Horizonte (MG). Ela conta que ver outras pessoas comuns tendo sucesso em manter um estilo de vida saudável por meio da corrida dentro de uma rotina caótica de trabalho a ajudou bastante a acreditar que isso era possível, e até hoje dá forças para ela continuar.

"Às vezes recebo perguntas sobre dicas de treino ou dietas, mas deixo claro que meu objetivo é apenas inspirar e aconselhar a pessoa a buscar informações com o profissional especializado no assunto", diz a corredora mineira. Para ela, o bom momento que vive o esporte no País se deve ao acesso à informação e uma



Fotos: Arquivo pessoal
Thaís na Volta Internacional da Pampulha, em 2014

maior preocupação das pessoas com a qualidade de vida. "O fato de a corrida ser um esporte bastante acessível ajuda muito. Não exige grandes investimentos e ainda pode ser feita em qualquer lugar e a qualquer hora", completa a também blogueira. (RR)

DESPACHANTE BRASIL
PLACA FINAL 2
Facilitamos em até 24x no carnê ou cheque
em até 12x no VISA ou MasterCard
Av. das Nações, 250
(14) 3621 7886
(14) 3621 7722

Nathalia Soares dá a dica: "Não ultrapasse seus limites"



No ritmo da Nathalia

A consultora de vendas Nathalia Soares Schmal (www.noritmodela.com) afirma que começou a correr para emagrecer e os blogs e as corredoras amadoras eram sua maior fonte de inspiração. "Sempre pensava, se ela pode correr, trabalhar, ter vida social e ainda ser magra e saudável, por que eu não posso? E lendo e acompanhando as postagens que eu fui me animando cada vez mais", conta a paulistana de 28 anos.

Hoje dona de seu próprio blog, ela afirma que responde aos fãs com muito carinho e atenção. E acabou incentivando sua própria mãe. "Ela correu comigo no Rio de Janeiro. Ela sempre só caminhou na esteira e pela primeira vez fez sua participação no percurso de 5 km em agosto de 2014. Ela está animada a aumentar a quilometragem, pois está com 59 anos e ainda superativa nas atividades físicas", afirma Nathalia. "Outra leitora está correndo e treinando com bastante frequência e falou que a cada postagem minha ela se anima a sair do sofá." (RR)

CORREÇÃO PARA MIOPIA E ASTIGMATISMO
AGORA COM EXCIMER LASER SCHWIND COM TECNOLOGIA DE FEMTO SEGUNDO

OFTALMO-CLÍNICA DR. CHARLES BUSSAB
Oftalmologista - CRM-SP 68843
Rua Rui Barbosa, 805 - Bela Vista - Jaú/SP | Tel.: 14 3622-9257

REALIZAR SEU SONHO DE FAZER INTERCÂMBIO ESTÁ AINDA MAIS PERTO

NOVA AGÊNCIA IE INTERCÂMBIO
ieintercambio.com.br
IE JAÚ (14) 3418-2263 • Dr. Joaquim Gomes do Reis, 392, Santa Terezinha | Jaú-SP

14 3601-2345
www.DIAGI.COM.BR

DIAGI
EXCELÊNCIA EM DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

FELICIDADE É TER VOCÊ POR PERTO!
FELIZ DIA DAS MÃES