

MEIA MARATONA



O aposentado Odair Pelaes Ruiz é um dos exemplos de superação encontrados durante a prova



O engenheiro civil Everaldo Luiz Bassette: correr para mudar

Esalq recebe competidores com idades e objetivos diferentes

Melhorar a qualidade de vida e baixar o tempo foram algumas motivações para os corredores da competição

Fabio Pesaresi

fabiopesaresi@pjournal.com.br

As ruas do campus da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz), local da 1ª Meia Maratona Arraso Esalq Fashion Run, reuniram pessoas de várias idades e com objetivos bem distintos na prova. Alguns corredores tinham como principal foco apenas melhorar seu tempo; outros usam o esporte em busca de uma vida saudável e superação, como é o caso do aposentado Nivaldo Rezende de Cunha, 63 anos, que começou a correr aos 45 anos em busca de melhores condições de saúde.

“Desde quando comecei tudo,

melhorou em minha vida. Minhas condições físicas e minha cabeça melhoraram. Meu relacionamento em casa também está melhor, me tornei uma pessoa mais controlada, mais calma pois gasto toda a adrenalina e o estresse na corrida. Depois que vi o quanto melhorou, não vou mais parar de praticar”, disse Rezende, que participou da prova dos 5 km.

Já experiente na modalidade, o piracicabano não busca mais grandes conquistas no esporte, mas, segundo ele, é preciso manter uma alimentação regrada e manter os treinamentos para conseguir terminar as provas que participa. “Hoje não busco tempo bons, mas sempre tenho co-

mo objetivo terminar a prova. Para isso tenho uma boa alimentação, um acompanhamento médico e sempre mantenho meus treinos para conseguir manter o nível”, relatou.

Mais de 1.000 pessoas estiveram presentes na prova realizada na Esalq

Em busca de uma qualidade de vida melhor, o engenheiro civil Everaldo Luiz Bassette, 57, encontrou na corrida uma forma de

se exercitar e perder peso. Praticante há um ano e meio, quando começou pesava 109 kg. Agora, com sete provas em seu currículo, Bassette sente a diferença em sua vida com 36 kg a menos. “Resolvi começar correr para mudar. Comecei a fazer dieta e contratei uma personal, antes usava a corrida para apenas emagrecer, depois disso comecei a tomar gosto”, afirmou Bassette.

Segundo o corredor, a vida profissional também melhorou com as provas. Por ter que sempre subir em escadas e controlar as obras, o peso atrapalhava, agora, a confiança em exercer sua função está maior. “Tudo melhorou em minha vida, na parte pro-

fissional até o medo de subir em uma escada está melhor. Em casa, no relacionamento com a esposa. A qualidade de vida como um todo melhorou”, completou o engenheiro civil.

Exemplo de superação, o aposentado Odair Pelaes Ruiz, 64 anos, que começou a correr aos 14 anos, não deixou de praticar o esporte mesmo depois de um acidente, que o deixou 20 dias em coma. “Fico muito motivado para correr. Mesmo depois de sair daquela situação, consegui me recuperar e voltar a fazer o que gosto. Participo de todas as provas na cidade”, disse Ruiz, que se prepara para correr São Silvestre no fim deste ano.