

# Corra em busca do prazer e da emoção. Vibre com as suas conquistas!

**Também faço parte do grupo dos “radiologistas do asfalto”, colegas que encontraram na corrida de rua a atividade física adequada para se manter com o corpo e a mente equilibrados, aptos a enfrentar árdua rotina profissional.**

Para mim, o começo se deu há três anos, quando me aproximei dos 90 kg, o TGP atingia níveis preocupantes e aos trinta e cinco anos de idade me via com esteatose hepática e esofagite de refluxo. Sempre fui adepto do futebol e da academia, mais os constantes traumas decorrentes do intenso contato e dos movimentos bruscos exigidos pela bola, diariamente ilustrados em nosso negatoscópio, assim como o ambiente fechado e monótono de um ginásio, me direcionavam para uma prática esportiva que pudesse ser realizada junto à natureza, que não me expusesse à ira dos adversários, me proporcionasse o convívio com pessoas disciplinadas, companheiras e com um propósito definido de buscar desafios pessoais, agregados à saúde, referendados por um treinamento seguro, orientado por um profissional de educação física, especializado, baseado em: avaliações de pista, musculação, alongamento e nutrição adequada, esta última responsável por 30% do sucesso de um atleta, segundo Antonio Lancha Junior, professor titular da Escola de Educação Física, Esporte e Saúde da USP.

Iniciei a minha história de corredor com provas curtas, de 5 a 10 km, porém me encontrei na meia-maratona, desafio que te exige o bastante para sentir o prazeroso mergulho nas águas da endorfina (quem corre sabe do que estou falando) e cuja preparação não necessita

da estafante dedicação que a maratona te impõe, levando alguns colegas a se tornar tristes e ante-sociais.

Seguindo essa orientação, já com quatro provas de meia-maratona regionais na bagagem, busquei meu primeiro desafio internacional. Pensei em um lugar inesquecível... a cidade mais encantadora do mundo... voei para Paris. Achei que seria uma oportunidade ímpar, por tudo que aquele lugar pode nos oferecer e por fazer parte das comemorações do meu aniversário, cuja data distaria em 8 dias.

Fui sozinho com a minha esposa, desafiando o frio (- 2º c), um circuito desconhecido, em uma terra que não era a minha, com todas as consequências clínicas que o esforço poderia acarretar naquela temperatura; câimbra, hipotermia e asma, o que inviabilizaria a minha continuação e à triste impotência para realizar um sonho. Tinha consciência de que estava bem preparado fisicamente, havia adquirido material esportivo coerente e, levando-se em consideração o meu histórico de hiperatividade brônquica, me submeti a um tratamento preventivo com broncodilatador. Não queria “quebrar”...

Chegamos dois dias antes na “cidade de luz”. O frio era intenso e havia neva-do na noite anterior. Para um Baiano, que mora em Salvador, poderia representar um bom motivo para desistir. Mas



me encontrava focado e seguro do que desejava. Agasalhei-me com algumas taças de vinho e parti, no dia 05/03/06, no meio de 21 mil pessoas, no ritmo inesquecível de uma banda feminina que tocava músicas do Olodum... Fiz a melhor prova da minha recente vida de corredor, fechando em 2 horas e 7 minutos, 11 minutos mais rápido do que a minha marca de referência, fruto da beleza do trajeto, do apoio da minha esposa, completamente envolvida com o clima de alegria, vibração e paz que caracteriza aquele esporte, bem como o incentivo da população que se aglomerava nos boulevards, em meio a grupos musicais e grupamentos militares que não se furtavam de gritar.

Peço passagem aos Drs. Fernando Moreira e Robson Ferrigno, responsáveis pela coluna “vida saudável”, inserida inteligentemente no Boletim do CBR, para registrar uma mensagem aos colegas que vivem com dor, estafados, sem tempo pra nada e desanimados com o tratamento que as operadoras nos dão... Busquem o prazer do esporte, se emocionem e vibrem com as suas conquistas!

**Dr. Marcelo Araújo, é radiologista em Salvador (BA)**  
marceloimage@hotmail.com