

“Longão”, uma opção de saúde

TRIBUNA DO BRASIL

04 OUT 2004

TODOS OS DOMINGOS CERCA DE 30 PESSOAS SE REÚNEM NO PARQUE DA CIDADE PARA PARTICIPAR DE UMA CORRIDA MATINAL. ALÉM DE EXERCÍCIO FÍSICO, O ENCONTRO PROPORCIONA MOMENTOS DE CONFRATERNIZAÇÃO

Fernanda Scavacini

Domingo é dia de acordar tarde, curtir os programas de TV, fazer revezamento entre a cama e o sofá e de maneira nenhuma sair de casa. É dia de descanso. Porém, isso não ocorre com quem pretende transformar a moleza em disposição. Para isso basta acordar junto com os primeiros raios de sol e esquentar o corpo logo cedo no Longão de 8h30, no Parque da Cidade. A corrida matinal é realizada todos os domingos e recebe atletas profissionais e amadores, sendo eles jovens, velhos ou os que querem apenas fazer amigos e sair do sedentarismo.

Já que a magreza e a saúde estão em alta, o mais adequado é fazer de tudo para cultivá-las. A preguiça fica de lado e o âni-

mo é adquirido na medida em que a prática do esporte se torna freqüente. Há cinco anos cerca de 30 pessoas se reúnem para transformar gordura em músculos, doença em saúde e preguiça em agitação. A única regra para participar é não desistir. É ir com seu próprio ritmo e completar o percurso, que geralmente varia em torno de 21 quilômetros. Depois de cada treinamento, os participantes festejam no Ponto do Atleta (Parque da Cidade), entre muitas frutas e bate-papo.

Cada domingo, os companheiros se concentram em frente à administração do Parque, e logo depois seguem um caminho diferenciado, como por exemplo ir até o Palácio da Alvorada. Já que o Longão é formado por muitos corredores profissionais, nem todos possuem o mesmo ritmo e re-

sistência, e isso é respeitado. O próprio participante determina a velocidade de seu treino. A única preocupação dos organizadores é com a segurança dos atletas. Afinal de contas, as pistas são movimentadas, perigosas e a iniciativa não tem estrutura para reservar espaços vazios.

A alternativa é orientar as pessoas. Entre as instruções está a de correr sempre pela contra mão da via, para manter uma boa visibilidade do trânsito, e se possível, nas calçadas. Para o presidente da Associação Brasileira de Corredores (ABC), Jocenildo Dantas de Oliveira, 64 anos, a prática só não possui mais adeptos, pela falta de incentivo financeiro. “Temos medo de que o número de inscritos cresça muito. Não temos capacidade para acolher tanta gente”, lamenta.

Fotos: Gerdan Wesley



Participantes declaram que atividade melhora qualidade de vida