

# Introdução

**C**orrer é provavelmente a melhor e mais barata forma de iniciar um programa de perda de peso. Para fazê-lo não precisa de estar inscrito num ginásio, não precisa de perder tempo desnecessário. Basta-lhe pura e simplesmente sair de casa e correr. Não é necessário correr uma maratona, apenas precisa de correr um minuto de cada vez, um quilómetro de cada vez.

Correr para emagrecer é, no meu entender, a melhor forma de entender este livro. Na prática, a corrida vai obrigá-lo a atingir o seu peso ideal, porque sem ele não conseguirá correr bem. Para além da questão prática, correr ajuda a emagrecer o «espírito», tornando-o mais leve e preparado para a luta contra as adversidades do dia a dia, as exigências do trabalho, da família e dos amigos.

A sensação de terminar uma corrida (especialmente se for uma prova longa) é indescritível e o segredo não está nesse momento: está no processo, no treino, no que deixámos de fazer para cumprir algo em que não vamos ganhar um prémio monetário. A grande recompensa está no cortar a meta, poder dizer que conseguimos, que somos os maiores. É algo que fica, que perdura e que pode ser passado aos nossos filhos, não com imagens, não com palavras, mas com atitudes.

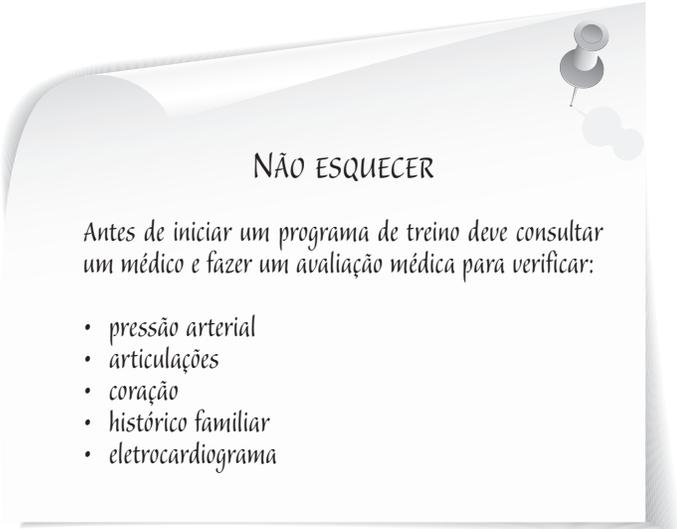
Quando corri a Maratona de Paris, inscrevi-me com um ano de antecedência, estabeleci os meus objetivos, programei o meu treino um ano antes. A 15 dias da prova magoei-me nas costas (sem fazer nada). Estive cinco dias imobilizado em casa e com recomendações do médico e do fisioterapeuta para não fazer esforço físico nas semanas seguintes. Como profissional sabia que teria uma decisão difícil; por um lado correr a maratona (em Paris) sem estar em condições físicas seria um mau exemplo para todas as pessoas que confiam no meu trabalho e treinam comigo. Por outro lado, caso não corresse a maratona, revelaria fraqueza e desistência à primeira dificuldade. Descobri nesse dia que, por muitas dificuldades que tenhamos, a atitude é que conta. Tive de tentar. Consciente, sem pôr em causa a minha saúde, assim foi, devagar, controlado, enérgico, confiante. E terminei. O que tenho para recordar? Que no meio de 40 ou 50 mil corredores, ia no lugar 20 mil (aparentemente não valia grande coisa) e que mesmo assim tinha um sentimento completamente irracional de que era importante. Valeu todo o dinheiro do mundo, ouvir *allez, allez* ou *vai tuga*.

O desporto une as pessoas, a corrida une as pessoas, não tenho dúvidas. Através do desporto já construí amizades tão fortes que em mais nenhum lado seriam possíveis. As pessoas unem-se quando percebem que têm um interesse em comum. Na corrida somos todos iguais, ninguém vai competir com ninguém, todos vão ganhar, sejam os que terminam ao lado do «carro vassoura» ou os que bateram o seu recorde pessoal. Preocupamo-nos uns com os outros, motivamo-nos e abraçamo-nos quando assim tem de ser.

Mesmo que seja uma pessoa sedentária e sem histórico desportivo é possível começar a correr. Tem, no entanto, de iniciar o processo com algumas cautelas, pois os seus músculos não estarão preparados para esse novo desafio. É fundamental

conhecer os seus limites e ter um programa de treino adaptado às suas necessidades e objetivos. O importante é começar. E com determinação.

Apesar de não ser obrigatório, considero que é importante fazer uma avaliação médica antes de iniciar qualquer atividade desportiva, especialmente se não for praticante regular e se tiver mais de 35 anos. A corrida, para além de ser estimulante e desafiante, leva as pessoas a querer ultrapassar os seus limites, e a sua «máquina» deve estar minimamente preparada para esse facto. Na minha opinião, essa avaliação médica deve contemplar a verificação da pressão arterial, as articulações, o coração e o histórico familiar. Deve, ainda, solicitar a realização de um eletrocardiograma.



### NÃO ESQUECER

*Antes de iniciar um programa de treino deve consultar um médico e fazer um avaliação médica para verificar:*

- *pressão arterial*
- *articulações*
- *coração*
- *histórico familiar*
- *eletrocardiograma*

A partir daqui já não há desculpas, mas não se esqueça, deve começar gradualmente e de forma segura. O importante não é começar pela maratona, mas pelo primeiro quilómetro.

Mas antes ainda de calçar os ténis deve fazer uma avaliação física (autoavaliação ou avaliação efetuada por um treinador certificado). Esta dar-lhe-á dados concretos para poder analisar a sua evolução ao longo do processo. Feita a avaliação, estará pronto para estabelecer os seus primeiros objetivos que devem ser exigentes mas atingíveis. Pense realisticamente no tempo que tem para gastar com o treino, pois esse tempo influenciará tudo o resto.

Encare a corrida como uma pirâmide: deve começar pela base (correr mais tempo e mais lento) e à medida que for ganhando capacidade pode começar a correr menos tempo mas mais rapidamente.

É igualmente importante perceber que para correr bem deve ter o peso ideal e que a corrida é um dos melhores instrumentos que terá ao seu dispor para o atingir. A corrida e o peso ideal são por isso os namorados perfeitos, diferentes, mas que se complementam e poderão viver felizes para sempre.

Para perdermos peso temos de ter um equilíbrio calórico negativo, onde a energia que gastamos é bastante superior à energia que consumimos. Esta balança negativa só é possível alcançar com uma boa alimentação, atividade física e repouso. A atividade física aeróbia, como a corrida, faz com que o seu metabolismo aumente, melhorando a capacidade deste consumir a energia armazenada resultante do consumo calórico. Daí que lhe fale deste namoro entre corrida e peso. Se estiver muito pesado não vai conseguir obter os resultados que deseja na corrida. Se o que quer mesmo é ter a melhor performance possível, vai descobrir rapidamente que tal só é possível com o peso certo. E como a corrida aumenta o seu metabolismo... isso mesmo, vai ajudá-lo a perder peso. Está tudo ligado.

Este livro foi criado para ajudar todos os que querem iniciar um programa de treino de corrida, aqueles que querem evoluir e atingir níveis mais exigentes, aqueles que apenas querem manter-se em forma e ainda para as pessoas que gostariam de perder peso de forma saudável e associar a isso um programa de exercício físico com corrida.

Nos primeiros capítulos abordo a corrida, a perda de peso e as vantagens e desvantagens de praticar exercício físico. Conto alguns episódios que me marcaram ao longo dos anos e dou a conhecer as motivações dos meus amigos de corrida e das pessoas que treinam comigo. Em seguida, explico as razões e estratégias que devem ser adotadas para que possa atingir resultados saudáveis através do treino, da alimentação e do descanso. Deixo ainda algumas ferramentas (planos de treino, registo) para que seja fácil aplicar na prática os conteúdos do livro.

Este é um resumo da minha vida profissional e experiência adquirida, é um livro que tem uma parte de mim, da minha infância, dos meus estudos, dos meus amigos, dos meus colegas treinadores, nutricionistas, fisioterapeutas e, acima de tudo, das pessoas que treinam e treinaram comigo, com as quais aprendi e continuo a aprender.

Este é um livro que pode ser lido por praticantes amadores, por atletas profissionais e por treinadores, mas é essencialmente escrito para pessoas comuns, que não fazem do desporto vida profissional e procuram obter conhecimento para melhorarem ou iniciarem um processo de treino de corrida e/ou perda de peso.

Os atletas e treinadores profissionais têm ao seu dispor ferramentas muito mais específicas de controlo e prescrição de treino; este livro não é um manual técnico, mas sim um guia de procedimentos simples, ao alcance do mais comum dos aspirantes a praticante de corrida.

Os conteúdos aqui transmitidos são um conjunto de informação teórica e prática reunida desde 1998, altura em que ingressei na Licenciatura em Ciências do Desporto na Faculdade de Motricidade Humana. Atualmente dou aproximadamente 1.500 treinos personalizados (presenciais) e perto de 10.000 treinos virtuais por ano e é essa experiência que aqui partilho.

Apesar da minha formação superior de base estar sobretudo relacionada com as ciências do desporto, terei um capítulo relacionado com a nutrição, que é um resumo das práticas que tenho comigo e com as pessoas que treinam comigo. Os conhecimentos transmitidos são resultado da literatura lida (que apresento em bibliografia) e dos conhecimentos adquiridos com os colegas nutricionistas com quem tenho trabalhado e que tanto me ensinaram. Por essa razão, é importante referir que estes conteúdos podem não se adaptar a todas as pessoas.

Defendo que cada um de nós deve consultar o especialista indicado para cada situação, nomeadamente sendo necessário recorrer a um professor/treinador quando necessitamos de treinar, um nutricionista quando necessitamos de nos alimentar de acordo com as nossas necessidades, um médico quando sofremos de um problema clínico e um fisioterapeuta quando necessitamos de fazer a recuperação de uma lesão.

## **Os meus heróis**

Ao longo do livro vou apresentando os meus heróis, algumas das pessoas que me deram a oportunidade de partilhar com elas momentos de treino e que confiaram em mim o desafio de as transformar de alguma forma. Infelizmente não poderei nem conseguirei falar de todos, mas, mesmo não os nomeando, este

livro tem uma parte de cada um. Esses heróis são a prova de que tudo é possível, tenhamos nós 20 anos ou 60 anos. A felicidade existe e só temos de lutar por ela. Um estilo de vida saudável é um bom começo.



### *A RETER*

*Fazer uma avaliação médica*

*Fazer uma avaliação física*

*Estabelecer objetivos*

*Ter um programa de treino adaptado a si*