

**Varella D. *Correr: o exercício, a cidade e o desafio da maratona*. São Paulo: Companhia das Letras; 2015.**

*Carlos Henrique de Vasconcellos Ribeiro*<sup>1</sup>

*Silvia Maria Madureira*<sup>2</sup>

*Erik Giuseppe Barbosa Pereira*<sup>3</sup>

*Cláudia da Silva Mendes*<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Fundação de Apoio à Escola Técnica do Estado do Rio de Janeiro.

<sup>2</sup> Secretaria Municipal de Esporte e Lazer.

<sup>3</sup> Escola de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

<sup>4</sup> Faculdades Integradas Maria Thereza.

O mercado editorial sobre as corridas de rua no Brasil tem sido crescente<sup>1-5</sup>. Neste sentido, o livro de Drauzio Varella “*Correr: o exercício, a cidade e o desafio da maratona*” serve como estímulo aos iniciantes e pretendentes a completar as suas primeiras maratonas, tais como outras obras que procuram alcançar o segmento de leitores que consome o esporte literário, sobretudo o composto por biografias<sup>6,7</sup>.

O livro é voltado principalmente para os não iniciados em corridas de rua e atividades físicas em geral. Tendo como exemplo as experiências do próprio autor que deixou de fumar e completou sua primeira maratona após os 50 anos de idade, a obra quer servir de estímulo aos que desejam se lançar neste segmento e não encontram ainda razões para tal.

Para os profissionais que tem o esporte como objeto de reflexão e intervenção o livro torna-se relevante porque conta a história pessoal e profissional de um dos médicos mais famosos no Brasil e que está constantemente na mídia pautando questões sobre a saúde coletiva, em um formato acessível e educativo.

O autor elege a corrida de rua como ponto de partida para adiar a decrepitude física e espantar os males inerentes ao envelhecimento. Para Drauzio, correr e treinar fazem sentido quando demonstram organização mental e disciplina desencadeando impactos na vida pessoal, familiar e profissional. Em seu entendimento, essas atividades têm a função de mantê-lo em forma física constante, pois não há como almejar terminar uma prova com a distância de 42 quilômetros e 195 metros sem dedicação e determinação.

A figura pública bem-sucedida do médico e pesquisador tende a levar grande visibilidade ao que se pretende expressar no livro. Para estudiosos da área, este material pode ser estudado como um conteúdo rico de significados sobre esporte, saúde pública, pesquisas médicas e experiências pessoais de nosso tempo. Há muito que se refletir quando suas atitudes entram em conflito com as próprias recomendações médicas – tais como o fato de mesmo não tendo trei-

nado adequadamente insistiu em correr maratonas mundo afora e suas escolhas nutricionais pouco comuns nas noites anteriores aos eventos.

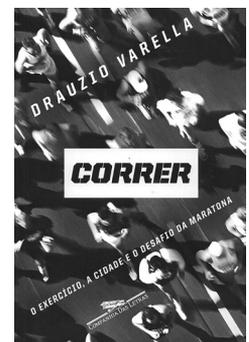
Ao longo do livro vamos sendo informados sobre o funcionamento do corpo quando em atividade física de longa duração tais como a maratona e as suas consequências nem sempre benéficas. Tais informações podem colocar em dúvida a necessidade de o leitor vir a se dedicar neste tipo de treinamento e competição, visto que há diversos fatores fisiológicos e ambientais que podem levar os praticantes a doenças às quais não seriam expostos caso se exercitassem em corridas de menor duração e com intensidade reduzida. A intensidade na qual o autor se dedica é expressa nos relatos sobre os seus tempos pessoais a cada prova completada: melhor ou piores tempos são colocados pelo autor como uma competição consigo mesmo: se houve dedicação ao longo do tempo os resultados aparecem e este pode comemorar. Caso contrário, o corpo “paga” pelas decisões equivocadas feitas nos ciclos de treinamento e que resultam em fortes dores e, por que não, humilhações consigo mesmo, ao cruzar a linha de chegada.

O livro é composto por 5 grandes capítulos nomeados de “Partes” acompanhados sequencialmente de 5 subcapítulos, denominados de “Intervalos”. O autor trilha duas diferentes, mas complementares estratégias: enquanto nas “Partes” lemos temas que envolvem a maratona do ponto de vista pessoal, narrativo e em grande parte épico, nos “Intervalos” temos discussões médicas que são acompanhadas de estudos acadêmicos para reforçar a compreensão sobre as consequências fisiológicas do treinamento esportivo de longa duração, sobretudo para maratonistas.

Na Introdução o médico relata sua primeira mal sucedida experiência em maratonas, colocando o sofrimento corporal como resposta imediata à falta de treinamentos adequados e à insistência em esgaçar os seus limites corporais, e o quanto tendo sofrido desta forma pôde encontrar alternativas para evitar que esta situação se repetisse.

Na Parte 1, o autor informa aos leitores os fatores que fizeram com que decidisse entrar para o mundo das corridas, a escolha pela maratona e como esta decisão teve impacto em sua vida pessoal, familiar e profissional quando se aproximava dos 50 anos de idade. No intervalo 1 trata das lesões osteomusculares em geral e da sobrecarga nos joelhos. Neste subcapítulo são incluídos diversos estudos acadêmicos relacionados à prática esportiva, sobretudo em maratonistas.

Na Parte 2, há o resgate da história da maratona concentrando-se na possível versão que deu origem ao seu mito fundador. Varella também narra



a história pessoal de Adriana Silva, recordista pan-americana da maratona. Da infância pobre às pistas, passando por seu método de treinamento e sua carreira esportiva bem-sucedida. No intervalo 2 há discussão sobre o índice de mortalidade em praticantes de atividades esportivas, com números específicos para maratonistas. Há ainda a discussão sobre os fatores de risco que levam a óbitos durante estas provas.

Na Parte 3 lemos sobre as experiências de Varella nas maratonas de Nova York, Chicago, Rio de Janeiro, Boston e Tóquio. Neste capítulo o autor discorre sobre a organização esportiva dos eventos e da beleza das cidades. O orgulho de Varella é evidenciado quando este narra como conseguiu o direito de participar da maratona da cidade de Boston, a partir da obtenção do índice de tempo feito em 4 horas e 17 minutos. O intervalo 3 é dividido em assuntos médicos sobre as consequências dos esforços físicos no trato digestivo, cardíaco, renal e pulmonar. Mais uma vez há citações em torno de pesquisas médicas que ajudam a refletir sobre a fisiologia do exercício em relação às maratonas.

Na Parte 4 o autor discorre sobre experiências de treinos de corrida em diversas partes do mundo. Aqui a narrativa se detém nas belezas naturais e arquitetônicas das cidades por onde treinou tais como Buffalo no Estado de Nova York, Rio de Janeiro (Floresta da Tijuca e Lagoa Rodrigo de Freitas), Estocolmo e São Paulo. Varella relata ainda sobre os sustos que passou quando se encontrou perdido em um bairro distante do hotel onde estava hospedado em Miami e o treino que efetuou em um banco de areia no meio do rio Negro em Manaus. O Intervalo 4 é dedicado às morbidades hiponatremia e desidratação, comuns em praticantes que levam à exaustão suas atividades físicas.

A Parte 5 é dedicada à cidade de São Paulo, sobretudo à região central onde o autor tem a preferência de realizar seus treinos de longa duração aos domingos pela manhã. Tal escolha se faz pelas suas lembranças afetivas de parentes e pessoas próximas que fizeram parte de sua vida, bem como de transeuntes que passam por ele e que – quase em tom confessional – relatam suas angústias e modos de compreender a vida.

O Epílogo de sua obra é dedicado à reflexão final sobre o impacto que a corrida de rua teve e vem tendo em sua vida. Do abandono do cigarro à decisão de correr maratonas ao longo dos últimos 20 anos, faz-se um relato interessante sobre como o autor se reconhece do alto dos seus mais

70 anos de idade, sua preocupação com a saúde coletiva que labuta há mais de 50 anos e com seu reconhecimento da existência finita, mas que por isso mesmo digna de ser aproveitada da melhor forma possível, o que em sua interpretação significa o esforço pessoal de levar seu corpo ao esforço físico, mesmo que para isso tenha que entrar em conflito consigo mesmo.

No caminho de outros livros que tem como principal temática a reflexão pessoal sobre a atividade física centrada nas corridas de rua, o de Drauzio Varella se distingue pelo lugar social que este detém. Varella não é apenas um médico corredor: ele é também apresentador de um quadro em um dos programas mais tradicionais da televisão brasileira (Fantástico da Rede Globo de Televisão), autor de grande sucesso editorial e pesquisador. Enquanto correr e relatar estas experiências têm sido algo relativamente habitual, a narrativa de Varella acaba por servir de exemplo para outros e com a vantagem de compreender o que está realizando, pois este assume o discurso do domínio intelectual sobre os funcionamentos e os segredos do corpo.

Os valores morais associados ao ato de correr são poderosos. Auto-organização, autoconhecimento e respeito próprio são discorridos nas páginas e há diversas recomendações de fundo médico, e outras nem tanto, para que os leitores sejam incitados a escolher a corrida de rua como uma das formas de se entrar em forma com vistas a melhorar sua vida pessoal, familiar e profissional.

Para os profissionais de saúde, o livro ganha relevância nas interpretações suscitadas a partir do relato deste médico, que após chegar aos 70 anos de idade resolve unir os prazeres advindos da atividade física regular aos seus hábitos de saúde, de autorreflexão e de sua finitude. Retrato de uma época, o livro retrata o pensamento atual sobre o corpo; a dor, o prazer, a preguiça e a fragilidade são expressos no ato de se colocar à prova naquilo que Varella tem em seu cotidiano: a doença do corpo que insiste em reagir, mesmo que de maneira tímida aos descasos do cotidiano. O interesse suscitado pela obra pode servir ainda como apoio para os pesquisadores de diferentes áreas do conhecimento, sobretudo antropologia, sociologia, psicologia e educação física, na medida em que as inquietudes da contemporaneidade estão postas na obra: envelhecimento, finitude, tempo livre e saúde são discorridos ao longo das mais de 200 páginas.

## Referências

1. Aquino D. *Num piscar de olhos*. São Paulo: Editora Gregory; 2015.
2. Xavier Filho S. *Correria: histórias do universo da corrida*. Porto Alegre: Arquipélago; 2013.
3. McDougall C. *Nascido para correr: a experiência de descobrir uma nova vida*. Rio de Janeiro: Editora Globo; 2010.
4. Murakami H. *Do que eu falo quando falo de corrida de rua*. Rio de Janeiro: Objetiva; 2010.
5. Karnazes D. *50 maratonas em 50 dias: segredos que aprendi correndo*. Rio de Janeiro: Editora Leblon; 2009.
6. Kuerten G. *Guga, um brasileiro*. Rio de Janeiro: Editora Sextante; 2014.
7. Casagrande W, Ribeiro G. *Casagrande e seus demônios*. Rio de Janeiro: Globolivros; 2013.

