

SAÚDE

MOTIVAÇÃO LEVA JOSÉ RICARDO AO RANKING DOS MELHORES MARATONISTAS DO PAÍS

No auge das dores musculares por conta do sedentarismo, o colega José Ricardo Soares, do Setor de Orçamento e Finanças (SOF), não conseguiu aproveitar nada de um treinamento pago pela Embrapa em 2011. “Sentia tantas dores no joelho esquerdo que precisava sair do auditório o tempo todo, não me lembro de nada do que foi dito”, afirma.

Este foi um dos episódios que fizeram acender a luz vermelha na vida de José Ricardo. O contador, que havia corrido por oito anos enquanto morou no litoral paulista, estava sedentário desde a entrada na Embrapa, em 2007. A dor no joelho vinha acompanhada de dificuldades para dormir e se concentrar no trabalho, além de vários comprimidos por dia.

Em 2011, um médico ortopedista deu o diagnóstico. O colega tinha um desgaste de cartilagem, agravado pela falta de exercícios físicos. Após a fisioterapia, José Ricardo voltou a correr em dezembro daquele ano. Logo depois participou de uma prova curta de 7 quilômetros em Araraquara. “Quanto mais corria, mais o joelho melhorava, o benefício era bem superior à fisioterapia”, lembra.

Em janeiro de 2012, começou a treinar com rigor. Desde então, faz musculação específica para o problema no joelho, duas vezes por semana, mais um treino de pilates. O treinamento para corrida é acompanhado por um profissional. De segunda a quinta, corre duas horas e meia. Sexta é o dia do happy hour com colegas da Unidade. Aos sábados de manhã, faz um treino longo de 20 quilômetros.

Tamanha dedicação fez com que José Ricardo saísse da condição de sedentário com dores para estar no ranking dos melhores maratonistas do Brasil. Seu nome aparece na 369ª posição da lista publicada pela revista Contra Relógio de janeiro, na categoria masculino de 35 a 39 anos. A prova que o classificou foi a maratona da Caixa de Curitiba, em dezembro de 2012. O colega percorreu 42 km em 3 horas, 38 minutos e 21 segundos.

Para José Ricardo, correr é uma terapia. “Fico tão concentrado que parece uma meditação. Brinco que o corredor é uma espécie de místico, mas sem religião”, opina. Quando corre em frente à Unidade, em meio aos eucaliptos próximos ao Parque Ecológico, ele passa por pássaros, capivaras, pacas e outros animais selvagens. Muitas vezes, não vê nenhum ser humano.

Os resultados são sentidos em todos os aspectos da vida do contador. Antes ele sempre dormia mal, preocupado com questões do trabalho, e vivia mal humorado. Hoje, foco e calma fazem parte de seu cotidiano. As taxas de colesterol, que em 2011 estavam no limite, foram reduzidas.

Este ano, o colega já tem dez provas agendadas pelo Brasil. Entre elas, quatro maratonas, seu tipo de prova predileto. A meta é bater o tempo da corrida de Curitiba. “Superação é o meu lema. Não quero voltar a sentir dor. Recomendo o esporte a todos os colegas, ele só traz benefícios”.

Ranking Brasileiro de Maratonistas 2012

367	MILTON DE OLIVEIRA DA SILVA	03:38:18	F. ALBERTO
368	ANDRÉ BENEDITO BERNARDES	03:38:20	CURITIBA
369	JOSÉ RICARDO DE OLIVEIRA	03:38:21	CURITIBA
370	ATILA MERON SBANO	03:38:41	ADIDAS PRO
371	STEFANO DE ARAUJO COELHO	03:38:45	S. PAULO
		03:38:48	RIO



Foto: Arquivo pessoal