

CAIU NO GOSTO

**Corrida amadora
ganha adeptos e
42% dos praticantes
já procuram assessoria
profissional para
melhorar desempenho,
diz pesquisa** PÁG. 04

42,6% dos corredores amadores têm supervisão

Unicamp. Estudo aponta ainda que deste público, 21% já faz uso de suplemento. Atividade tem criado novo nicho de mercado: as assessorias

Quase metade dos corredores amadores já procuram acompanhamento profissional para aumentar seu desempenho. No total, 42,6% dos 2 mil praticantes dessa atividade já têm supervisão.

É o que revela um estudo da **Unicamp (Universidade Estadual de Campinas)** em tese de doutorado de José Vitor Vieira Salgado, da FEF (Faculdade de Educação Física).

Segundo Salgado, o cenário é reforçado pelo número crescente de grupos de corrida que têm se formado. “Muitas pessoas procuram um profissional e até mesmo uma assessoria, que tem crescido muito, nos grupos de corrida. As academias também têm criado serviços especializados”, explica.

Deste número, 21% consomem suplementos para ajudar na prática esportiva. “Indivíduos que treinam mais e por mais tempo, participam de mais provas e os com uma rotina de treino mais rigorosa têm maior probabilidade de consumir suplementos. Existem benefícios, mas precisam ser direcionados por um nutricionalista. Você tem que buscar uma alimentação pra combinar com o que você quer”, explica Salgado. Ele ainda lembra que, muitas vezes, esse consumo não é apenas para aumentar o desempenho, mas para acelerar a recuperação. “Cria-se um vício de corrida e o suplemento ajuda na recuperação.”



Lagoa do Taquaral é um dos pontos preferidos | LUCIANO CLAUDINO/CÓDIGO19

O estudo, desenvolvido na universidade, traçou o perfil desses corredores, público que tem aumentado ano a ano – chegando a 724.130 corredores no Estado de São Paulo, em 2015, 10,87% acima do ano anterior.

Outros itens apontados na pesquisa, que ouviu 2 mil pessoas em quatro anos de coleta de dados, é que quando a prática se torna mais frequente e mais assídua, incluindo participações em provas, por exemplo, começa a aumentar também os riscos de lesão. A pesquisa mostrou que dentro desse público, 31% já relataram lesão.

“Conforme a prática se torna parte da rotina, ele começa a querer buscar mais resultados. Com isso o esforço também é maior e as lesões podem aparecer”, completa.

Mercado crescente

Assessorias se multiplicam

A procura por assessoria esportiva e grupos de corrida é observada pelos profissionais de educação física. Segundo Rodrigo Xavier, proprietário da RX Assessoria Esportiva, a procura cresceu cerca de 40% desde que ele iniciou, há 8 anos, no ramo. “Hoje, cada vez mais, é possível que uma pessoa iniciante participe de uma prova. Existem corridas de menor distância, o que não havia antes, e isso também atrai mais corredores e até mesmo

quem apenas fazia caminhada”, comenta.

Além disso, o professor lembra que, com o crescimento do público, o número de profissionais que ingressaram na área de assessoria, com grupos de corrida também cresceu. “A assessoria pode ser feita em grupo, com treinos três vezes na semana, e também de forma individual, quando o aluno tem uma planilha específica para ele. Também há o acompanhamento em prova específicas, bem como um treinamento planejado para cada prova”, completa Xavier.

● METRO CAMPINAS

Benefícios

‘Mudei minha vida correndo’

O cinegrafista Wilson Smanhoto, 49, iniciou na corrida em 5 de novembro do ano passado. Hoje, 28 quilos mais magro, ele reforça a mudança na vida que os exercícios trouxeram. E garante que não para mais de correr.

“Melhorou tudo. Minha disposição, minha saúde, meu bem-estar. No futuro, já penso em participar de provas e grupos de corrida”, comenta. ● METRO CAMPINAS

Motivos

Dentre os motivos em que levam as pessoas a iniciarem na corrida estão a busca pela melhor qualidade de vida, diminuição de estresse, estética entre outros, segundo o professor.

Além disso, ele lembra que o crescente número

de provas amadoras disputadas hoje incentiva a participação os corredores. “Hoje já há um calendário de provas. No começo, eram provas mais simples. Agora, possuem uma estrutura grande, não são mais tão populares assim. Existem pessoas que até

mesmo criam um calendário de corrida em cidades turísticas, aproveitando para aliar a prática esportiva a o turismo”, comenta Salgado.



CARLOS GIACOMELI
METRO CAMPINAS