



MARATONA E A BARREIRA DOS 32 Km

Como Vencê-la

Maj Luiz Afonso G. de Sousa

INTRODUÇÃO



Este trabalho é fruto de experiências pessoais colhidas após mais de vinte anos de prática de corrida de longas distâncias. O título é o resultado de observações realizadas nas oitos maratonas completadas, todas elas abaixo de três horas.

As informações que virão a seguir destinam-se àqueles praticantes de corrida de longas distâncias, principalmente os maratonistas, que participam dessas corridas não com o objetivo de se tornarem grandes campeões mas, sim, em busca de uma melhor *performance*, manutenção de uma vida saudável ou mesmo por simples prazer.

Os clubes promotores de corridas de rua e que patrocinam a Maratona do Rio de Janeiro, mantém seus associados constantemente informados sobre o treinamento ideal para o maratonista e, também sobre a alimentação a adotar, particularmente na semana que antecede a prova. Nota-se, principalmente nos atletas que não tem acesso a essas informações, uma quase completa ignorância sobre como proceder face a esses dois aspectos.

É voz corrente entre os maratonistas que a maratona começa no quilômetro trinta. Isto ocorre porque, após essa distância - particularmente na altura do quilômetro trinta e dois - há uma queda brusca no rendimento dos corredores. Por isso ultrapassar essa marca - conhecida como *barreira* - tornou-se um desafio para os maratonistas.

Nesta monografia, após um breve histórico da Maratona, será abordada a *barreira* dos 32 Km e algumas maneiras de vencê-la.

CAPÍTULO I

DESENVOLVIMENTO

Um breve histórico

A maratona, prova milenar de corrida, foi idealizada pelo helenista francês Michel Bréal, com a finalidade de evocar a lendária façanha de um soldado grego que, no ano 490 a.C., correu do campo de batalha das planícies de Maratona até Atenas, numa distância de aproximadamente 40Km, para anunciar a vitória dos gregos sobre os persas. A prova constou já dos primeiros jogos olímpicos (J.O.) da era moderna, em Atenas (1896), quando foi ganha,

justamente, por um grego, Spyridon Louis, com o tempo de 2hs 58min 50seg, após jejuar na véspera.

O percurso foi fixado em 1920 (J.O. de Antuérpia) em 42.743m, e a seguir, em 1924 (J.O. de Paris), padronizado em 42.192m, distância oficial adotada até os nossos dias.

A maratona é uma corrida de fundo disputada num percurso mais de quatro vezes superior ao da maior prova olímpica em extensão - os 10.000m -, a maratona apresenta dificuldades que a fazem geralmente ser considerada uma prova para veteranos. O maior risco é o da desi-

dratação (um corredor de 64Kg pode perder durante a prova até 10% do seu peso, devido à transpiração e à evaporação pulmonar). O aumento do fluxo sanguíneo faz com que os maratonistas estejam sujeitos a uma temperatura corporal de até 40°, o que significa o limite de um choque térmico. São numerosos os que desmaiam durante a prova, e a história das maratonas possui o nome de vários atletas que morreram ao terminá-la.

O equipamento, principalmente os calçados, é importante para o êxito na prova.

O tempo foi sendo melhorado pelos corredores ao longo dos anos. Em 1952, (J.O. de Helsinque), o tcheco Emil Zatopek, que corria pela primeira vez uma distância tão grande, causou sensação mundial ao fazer o percurso em 2hs 23min 32seg.

Devido a esse feito ficou conhecido como a *locomotiva humana*.

Em 1976 (J.O. de Montreal), o alemão oriental Waldemar Cierpinski, marcou 2hs 9min 55seg, recorde superado em 1984 (J.O. de Los Angeles) pelo português Carlos Lopes, com 2hs 9min 21seg. Fora das olimpíadas, o etíope Belayneh Dissanayehu conseguiu, em 1988, o tempo de 2hs 6min 50seg, sendo o atual recordista do mundo.

Uma das maratonas mais disputadas é a de Boston, EUA, que se realiza anualmente desde 1897, com a participação de atletas de todo o mundo. Outras maratonas famosas são as de Nova York e Frankfurt. A do Rio de Janeiro, que começou a ser disputada anualmente em 1980, tem atraído os mais destacados atletas internacionais.

As mulheres têm melhorado consideravelmente o seu tempo na maratona.

A primeira corredora numa prova extra-oficial (Atenas, 1896) cobriu o percurso em 4hs 30min; em 1964, a inglesa Dale Grieg Ryde conseguiu diminuir o tempo em 1 hora.

Na primeira prova oficial olímpica para mulheres, em 1984, a norte-americana Joan Benoit, com 2hs 24min 32seg, quase se equiparou ao desempenho dos melhores atletas masculinos. O atual recorde mundial pertence à norueguesa Ingrid Kristiansen, com o tempo de 2hs 21min 6seg, batido em 1986.

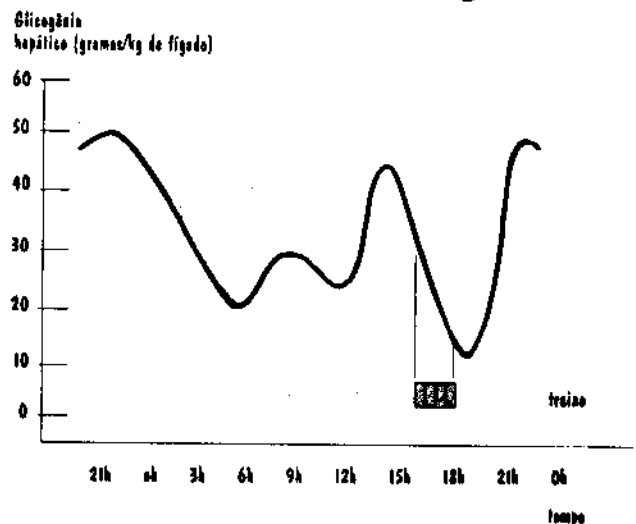
CAPÍTULO II

A BARREIRA DOS 32 Km

Até a distância de 30Km qualquer pessoa razoavelmente treinada consegue correr, sem grandes problemas. A energia consumida neste tipo de atividade provém de uma substância chamada glicogênio, existente no organismo dessas pessoas. Para que esse glicogênio produza energia é necessário a presença de oxigênio.

No organismo humano o glicogênio é armazenado no fígado e nos músculos. As reservas de glicogênio hepático (existente no fígado) sofrem rápidas variações ao longo do dia. Elas aumentam logo após as refeições e diminuem entre estas, principalmente durante o longo jejum noturno. Sofrem também uma sensível redução durante a realização do exercício físico.

Normalmente as reservas de glicogênio hepático atingem cerca de 50 gramas por quilo de fígado, e variam de acordo com o gráfico abaixo:



As reservas de glicogênio muscular variam muito, segundo o tipo de atividade do indivíduo, a sua alimentação e o treino. No próximo capítulo serão abordadas as maneiras de aumentar essas reservas.

A fonte natural desse glicogênio são os glícídios, que são encontrados na alimentação à base de massas, tais como arroz, feijão, macarrão, batata, pão, etc. Daí deduz-se que a dieta dos corredores de longas distâncias tem que ser rica nesse tipo de alimento.

O glicogênio também pode ser fornecido pelos lipídios, vulgarmente conhecidos como gor-

dura, e que são encontrados na carne, no leite, nos ovos.

A quantidade de energia produzida depende da quantidade de oxigênio que o indivíduo consegue absorver. Essa quantidade de oxigênio pode ser medida em laboratório e é conhecida como VO_2 máx. Cada pessoa tem o seu VO_2 máx, que lhe é ditado geneticamente, no entanto o treinamento pode aumentar esse VO_2 máx.

Quando a quantidade de oxigênio absorvido pelo corredor é igual à quantidade de oxigênio consumido na produção de energia e essa energia é oriunda dos glicídios, diz-se que o corredor está em estado de equilíbrio.

Em uma maratona corre-se em estado de equilíbrio geralmente até o quilômetro trinta. A partir dessa distância, para a maioria dos corredores, a fonte de energia passa dos glicídios para os lipídios. Essa mudança é acompanhada de uma série de reações negativas, tais como: dores abdominais, ânsia de vômito, vertigens e as pernas não obedecem mais os comandos do cérebro. Nesta situação o ritmo da corrida cai assustadoramente.

Por isso é comum, ao se acompanhar um atleta durante uma maratona, vê-lo passar muito bem pelo quilômetro trinta e, dois quilômetros à frente, esse mesmo atleta estar se sentindo um verdadeiro *farrapo* humano, correndo em precaríssimas condições.

Daí os maratonistas terem apelidado a marca dos 32 quilômetros de *barreira* ou *muro*.



Maratona - 42.195m

Para os grandes campeões, isto é, pessoas geneticamente bem dotadas e supertreinadas, essa barreira não existe ou, pelo menos, não surge durante os 42.195 metros da maratona. Para esses atletas a *barreira* estaria na casa dos 50 ou 60 quilômetros.

E se eu não sou geneticamente bem dotado nem supertreinado e desejo correr uma maratona, vencendo essa *barreira* ou, pelo menos, diminuindo suas reações negativas? A resposta será dada no capítulo seguinte.

CAPÍTULO III

COMO VENCER A BARREIRA DOS 32 Km

Sabe-se que os grandes campeões mundiais e olímpicos são mais produtos dos seus pais do que dos técnicos. É por isso que, apesar de milhares de atletas espalhados pelo mundo dedicarem várias horas diárias a exaustivos treinamentos, pensando numa medalha olímpica, apenas oito chegam à final e somente três sobem no pódio.

Porém mesmo aqueles que não trouxeram em sua bagagem genética os atributos necessários para se tornar um grande campeão, podem participar de maratonas e mesmo pensar em fazer um excelente tempo, o que seria algo em torno de 2hs 30min.

Para vencer a tal barreira dos 32Km há duas coisas a fazer: a primeira é treinar. Porém o treinamento só não resolve, pois a maioria dos atletas que participam da maratona do Rio de Janeiro treinam razoavelmente (o que seria algo em torno dos 100Km semanais), e muitos não conseguem vencer a barreira. A segunda é a alimentação, com uma preocupação especial para a alimentação da semana que antecede a maratona.

Um maratonista deve correr no mínimo 100Km semanais. Não serão tratados aqui os cuidados a se tomar na prática de tal treinamento, pois não é objetivo deste trabalho. No treinamento a carga maior será dedicada às corridas de longa distância, isto é, aquelas que variam de 12 a 20Km, de cinco a sete vezes por semana. Nos três meses que antecedem a prova aconselha-se realizar trabalho intervalado, com distâncias que variam de 400 a 2000m.

O número de repetições também é variável. O ideal seria, no início do trabalho intervalado, o

somatório do total de tiros dados girar em torno dos 5Km e aumentar gradativamente de maneira que, próximo da competição, esse somatório chegue a 10Km.

Esse trabalho intervalado deve ser praticado de duas a três vezes por semana. Os demais dias serão preenchidos com corrida contínua nas distâncias citadas anteriormente. Dois meses antes da prova é interessante, a cada quinze dias, e de preferência no mesmo horário da maratona, correr distâncias acima de 30Km.

Esse treinamento deve ser acompanhado por uma dieta balanceada.

Qualquer pessoa pode confeccionar uma dieta ideal para um maratonista. Já foi dito anteriormente que a fonte da energia consumida pelos corredores de longas distâncias está nas massas (arroz, feijão, batata, macarrão, pão, etc).

Já foi a época em que os maratonistas julgavam que com um bom bife estavam bem alimentados, suprimindo todas as necessidades de seu organismo. Hoje sabe-se que a carne é absolutamente dispensável para os corredores de longas distâncias e o seu consumo em excesso pode até prejudicar a saúde do atleta, devido às toxinas que possui. A preferência fica para as carnes brancas (peixe e frango) dispensando a pele devido à grande quantidade de colesterol que possui.

Essa dieta deve ser acompanhada de vegetais, principalmente os de cor verde-escuro. Sempre que possível os vegetais devem ser ingeridos crus com a própria casca (cenoura e pepino) pois elas contêm fibras, necessárias na regulação do intestino e no combate ao colesterol.

Os líquidos devem ser ingeridos em abundância e, de preferência, entre as refeições e nunca durante as mesmas. A preferência, neste caso, ficará com os sucos naturais e água sem gás.

Na semana que antecede a maratona é aconselhável fazer uma dieta de glicídios. Essa dieta visa a possibilitar que o atleta chegue no dia da corrida com a reserva de glicogênio muscular em seu nível máximo, isto é, em torno de 45g/Kg de músculo. Para se conseguir isso é necessário fazer com que a reserva de glicogênio muscular chegue a níveis próximo de zero, através de uma dieta pobre em glicídios (massas) e um treino intenso concomitante, seguido de uma dieta mui-

to rica em glicídios e de uma redução do treinamento.

A dieta de glicídios pode ser realizada em quatro ou seis dias (ideal).

A seguir será dado um exemplo de uma dieta de glicídios para seis dias. Essa dieta já foi utilizada na Maratona do Rio de Janeiro, com excelentes resultados.



1º PERÍODO

1º, 2º e 3º dias

CAFÉ DA MANHÃ

Mela fatia de pão com manteiga
Iogurte, queijo branco ou ovos cozidos
ou feito omelete (2 ovos)

Café ou chá ou
leite sem açúcar (facultativo)

ALMOÇO

Uma colher de arroz
Uma colher de feijão
Bife ou peixe grelhados ou
frango assado
Couve-flor
Salada de verduras com azeite

JANTAR

Peixe frito ou frango assado
Aspargos, espinafre, couve-flor,
tomate, e alface, com azeite

Queijo branco
Uma fruta pequena

CEIA

Iogurte natural
Queijo

2º PERÍODO

4º, 5º e 6º dias

CAFÉ DA MANHÃ

Croissants, bróchos

Suco de frutas

Pão sem manteiga

Mel

Café ou chá com açúcar (facultativo)

ALMOÇO

Bife ou frango ou
peixe (um pedaço pequeno)

Arroz, feijão e batatas com abundância

Macarrão e pão sem manteiga

Salada de verdura com limão

Torta ou bolo

JANTAR

Sopa de legumes

Arroz, feijão, macarrão, batatas, pão

Salada de verdura com limão

Torta ou bolo ou fruta em calda

CEIA

Suco de frutas

Biscoitos

Frutos secos

Essa dieta apresenta alguns inconvenientes, principalmente no primeiro período, quando o atleta sente um certo desconforto, devido à queda da reserva de glicogênio muscular. Apesar disso a dieta tem que ser seguida à risca, para apresentar os resultados esperados.

Paralelamente com a dieta há que se cumprir um programa de corridas, como o que se segue:

1º dia	25Km
2º dia	20Km
3º dia	15Km
4º dia	10Km
5º dia	7Km
6º dia	5Km

Dessa maneira, nos três primeiros dias, o glicogênio muscular é quase que completamente depletado, pois além de uma brusca diminuição no consumo de glicídios (massa) há um grande consumo de glicogênio, com a alta quilometragem percorrida. No segundo período ocorre o contrário, pois há uma diminuição na quilometragem percorrida e um aumento exagerado no consumo de glicídios.

Chega-se, assim, no dia da maratona (7º dia) com a reserva de glicogênio muscular em seu nível máximo.

No dia da maratona aconselha-se continuar com a alimentação rica em glicídios, se possível não consumindo carne e, meia-hora antes da prova, tomar um copo de café sem açúcar. O café contém cafeína, que ajuda a reter a água, evitando uma desidratação, o que é muito importante quando se corre uma maratona.

Essa dieta não deve ser testada antes de uma competição muito importante. O atleta também não deve, na semana que antecede a maratona, ingerir alimentos com os quais não está acostumado. É necessário, para aqueles que pretendem experimentar a dieta, acostumar-se, aos poucos, com os alimentos que irá consumir na semana da maratona.

Há uma divergência entre os autores sobre quantas vezes a dieta glicídica pode ser experimentada durante o ano. Alguns dizem que a dieta só faz efeito se houver um intervalo de, pelo menos, seis meses entre uma e outra. Outros autores dizem que ela pode ser praticada quantas vezes se desejar durante o ano. Particularmente adotamos a primeira opinião.

CONCLUSÃO

Correr uma maratona é um desafio que nem todos conseguem vencer, embora milhares de atletas e, mesmo não atletas, tentem, a cada ano, nas várias provas disputadas pelo mundo afora. Na maratona do Rio, centenas de atletas vêem o sonho de completar uma maratona se desvanecer, antes do trigésimo quilômetro.

Diz-se que um indivíduo, somente pelo fato de candidatar-se a correr os 42.195m, já pode ser considerado um herói.

Neste trabalho foi visto que, para se correr uma maratona é necessário ter realizado o treinamento respectivo.

A este respeito foi falado, ainda que sumariamente, pois nos clubes de corridas de rua, hoje existentes nas principais cidades do Brasil, existe vasta literatura a respeito.

Uma atenção maior foi dada à alimentação do atleta maratonista, principalmente na semana que antecede a prova. Essa dieta de carboidratos, como é conhecida, fez parte de experiência pessoal, justamente nas maratonas em que se observaram os melhores resultados.

Por isso acreditamos que, se forem seguidas as orientações dadas anteriormente, o sonho de se completar uma maratona pode ser realizado por qualquer pessoa saudável.

E então os amantes das corridas de longas distâncias poderão cruzar a linha de chegada da

maratona e sentir, talvez, o que sentiu o legendário soldado grego.

Só que ao invés de anunciarem a vitória de uma batalha, sentirão a maravilhosa alegria de terem vencido a si mesmos. □

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - BARSÁ, **Encyclopædia Britannica do Brasil.**
 - 2 - HORTA, Luis. **Alimentação no Desporto.** 3ª edição, Lisboa, X istarca, 1988.
 - 3 - McARDLE, William D. - **Fisiologia do Exercício - Energia, Nutrição e Desempenho Humano,** 1ª edição, Rio de Janeiro, Ed. Guanabara, 1986.
- MARATONA DO RIO - 1985 - 2hs 35min 52seg.
MARATONA DO RIO - 1991 - 2hs 58min 50seg.