

Casais unidos no asfalto

Diomício Gomes

MEIA MARATONA Prova tradicional é chance para que companheiros possam dividir momento, ampliar cumplicidade e melhorar qualidade de vida

Alexandre Ferrari

alexandre.ferrari@opopular.com.br

O tradicional voto matrimonial inclui promessas de estar junto do cônjuge na alegria e tristeza, saúde e doença, riqueza e pobreza, amando e sendo fiel até que a morte os separe. Para alguns casais, novas cláusulas foram incluídas: treinar quatro vezes por semana, ter foco para melhorar recordes pessoais, correr pelo menos cinco provas por mês e não cair na tentação de deixar a dieta de lado. Alguns desses casais estarão hoje na realização da 10ª edição da Unimed Meia Maratona de Goiânia, a partir das 6 horas.

A cumplicidade, sentimento e união são três pontos que vão ajudar as duplas Ivemara Leite Azevedo e Paulo Adriano Mendonça e Junior Madureira e Maria Aparecida Gomes. Os dois casais fazem do esporte um alicerce para a vida.

“Na corrida nós podemos desenvolver várias habilidades. Foco, objetivo, superação. Descobrimos que é possível levar tudo isso para o ambiente familiar e melhor os aspectos da vida pessoal. Fico feliz de poder incentivar pessoas que amo a correrem e de fazer isso com meu marido é gratificante”, comenta a dentista Ivemara Azevedo, de 32 anos, que pratica corridas desde 2015 e se tornou a inspiração para o também dentista Paulo Mendonça.

“Eu sempre pratiquei algum tipo de esporte. Com o tempo, passei a deixar de lado e a barriga chegou. Nunca me adaptei a academia, mas estimulado por minha esposa passei a correr e tudo melhorou: sono e cansaço diminuíram, passei a render mais, são apenas pontos positivos”, frisa o atleta goiano de 42 anos, que iniciou no esporte em novembro de 2016 e pesava 122 kg, hoje, com 27 kg a menos, Paulo Mendonça vê o esporte como uma fuga da rotina, assim como sua mulher.

“Correr se tornou uma terapia. Como casal, é onde conversamos sobre outras coisas e esquecemos da cansativa rotina de dentistas. Vimos a necessidade de sair de quatro paredes e praticar atividades ao ar livre”, salienta Ivemara Azevedo, que sempre vai trabalhar com uma mochila levando roupas de treinos e aproveita as brechas entre um paciente e outro para treinar ao lado do marido em algum parque no Centro e Setor Oeste.

A dupla vai percorrer a prova de 10 km, 11 a menos do que Junior Madureira e Maria Aparecida Gomes. “Essa será nossa quarta Meia Maratona de Goiânia. É

“

Temos de manter uma atividade física. Estamos plantando uma semente para colher no futuro. A nossa é de saúde e qualidade de vida na velhice”

Paulo Mendonça, atleta

um percurso tradicional e charmoso do calendário goiano. Eu fico contando os dias para a data dessa prova, que ainda é especial por ter data próxima do aniversário de Goiânia”, explica o goianiense Junior Madureira, assessor esportivo de 45 anos, que corre desde 2013, após ser convidado por uma amiga para conhecer o esporte.

Segundo Maria Aparecida Gomes, quando estão correndo, a felicidade no olhar do marido é uma das motivações que a fazem querer crescer no esporte. “Ele me incentivou a praticar o esporte (em 2014). É maravilhoso estar ao lado dele nesses momentos, dando força. Tudo fica mais fácil ao lado do meu marido”, frisa a cuidadora de idosos de 39 anos.

“Correr é sinônimo de liberdade e alegria para nós. Somos todos iguais durante uma prova, das crianças aos adultos e portadores de necessidades especiais. A medalha no final é o que comprova que superamos nossos limites, fazer isso ao lado dela (Maria Gomes) me deixa muito feliz”, afirma o competidor Júnior Madureira.



Ivemara Azevedo e Paulo Mendonça treinam juntos para disputa da 10ª Unimed Meia Maratona de Goiânia

2,5 mil

inscrições foram realizadas por competidores para a disputa da 10ª Unimed Meia Maratona de Goiânia, que terá início hoje, a partir das 6 horas

Zuhair Mohamad



Júnior Madureira e Maria Aparecida Gomes correm juntos há anos

Transplantado celebra marca hoje

A 10ª edição da Unimed Meia Maratona será especial para um corredor goianiense. Helkes Nascimento de Souza completará na tradicional prova de rua de Goiânia sua 100ª corrida.

Há quatro anos, o administrador de empresas precisou realizar um transplante de rim, após passar por tratamento de oito anos. “Minha relação com o esporte começou após o transplante, até hoje as pessoas ficam assustadas porque acham que não é possível praticar esportes. Meu médico me orientou a procurar uma atividade física e quando corri 5 km em uma prova em 2014 me senti outra pessoa. Não fui o 1º colocado, mas me senti o campeão”, explica o goiano de 41 anos, que celebra a marca de 100 corridas com gana para muito mais.

“Comecei a correr em Goiânia e vou completar a 100ª prova aqui. O sentimento é de vitória, de

dever cumprido. É mais uma meta que estabeleci e alcancei. Me superei, tiro motivação da minha história e estou muito feliz por essa marca. Já são quatro anos correndo. Muitas coisas aconteceram comigo, pego sol, chuva. Chegar nessa marca é a certeza de que eu amo o que faço”, declara Helkes de Souza. Ao longo dos últimos anos, o atleta de rua passou a colecionar medalhas e troféus. “Venci a corrida dos recordes”, conta o competidor, fazendo referência a uma prova realizada em Goiânia na sexta-feira, em que venceu o percurso de 5 km, hoje na Unimed Meia Maratona ele está preparado para percorrer o trajeto de 10 km. “Me sinto um exemplo para outras pessoas. Consegui passar pelo problema da doença crônica (renal), que se tornou a principal motivação da minha vida esportiva”, salienta Helkes de Souza. (AF)