

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

FACULDADE DE COMUNICAÇÃO

CURSO DE JORNALISMO

DAVI SAMPAIO DE OLIVEIRA

“QUAL É O SEU CORRE?”:

**UM LIVRO-REPORTAGEM SOBRE AS HISTÓRIAS DE VINTE CORREDORES DE
JUIZ DE FORA**

Juiz de Fora
2025

DAVI SAMPAIO DE OLIVEIRA

“QUAL É O SEU CORRE?”:

**UM LIVRO-REPORTAGEM SOBRE AS HISTÓRIAS DE VINTE CORREDORES DE
JUIZ DE FORA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Jornalismo da Universidade Federal
de Juiz de Fora como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em Jornalismo.

Orientador: Prof. Dr Rodrigo Barbosa

Juiz de Fora
2025

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Sampaio de Oliveira, Davi.

"Qual é o seu Corre?": Um livro-reportagem sobre as histórias de vinte corredores de Juiz de Fora : - / Davi Sampaio de Oliveira. -- 2025.

109 f.

Orientador: Rodrigo Barbosa

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Comunicação Social, 2025.

1. Perfil no jornalismo. I. Barbosa, Rodrigo, orient. II. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO

GRADUAÇÃO EM **Jornalismo**

Formato da Defesa: (X) presencial () virtual () híbrido

Ata da sessão (X) pública () privada referente à defesa do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “**Qual é o seu Corre??: Um livro-reportagem sobre as histórias de vinte corredores de Juiz de Fora**”, para fins de obtenção do grau de Bacharel em **Jornalismo**, pelo(a) discente **Davi Sampaio de Oliveira**, sob orientação da Prof. Dr **Rodrigo Fonseca Barbosa** e , na Faculdade de Comunicação da Universidade Federal de Juiz de Fora.

Aos **11** dias do mês de **março** do ano de **2025**, às **20** horas, na sala **220** da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), reuniu-se a Banca examinadora, composta pelos seguintes membros:

Coordenador do Curso

Titulação	Nome	Na qualidade de:
Doutor	Rodrigo Fonseca Barbosa	Orientador
Doutor	Ricardo Bedendo	Membro da Banca
Doutor	Talison Vardieiro	Membro da Banca

*Na qualidade de (opções a serem escolhidas):

https://sei.ufjf.br/sei/controlador.php?acao=documento_imprimir_web&acao_origem=arvore_visualizar&id_documento=2538217&infra_sistema=100000100&infra_unidade_atual=110000549&infra_hash=e8f69f77ac... 1/3

- Orientador (a)
- Coorientador
- Membro da banca

AVALIAÇÃO DA BANCA EXAMINADORA

Tendo o(a) senhor(a) Presidente declarado aberta a sessão, mediante o prévio exame do referido trabalho por parte de cada membro da Banca, o(a) discente procedeu à apresentação de seu Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação e foi submetido(a) à arguição pela Banca Examinadora que, em seguida, deliberou sobre o seguinte resultado:

(X) APROVADO

() REPROVADO, conforme parecer circunstanciado, registrado no campo Observações desta Ata e/ou em documento anexo, elaborado pela Banca Examinadora

Observações da Banca Examinadora caso haja necessidade de anotações gerais sobre o Trabalho de Conclusão de Curso e sobre a defesa, as quais a banca julgue pertinentes

A banca destaca a qualidade e a relevância do trabalho apresentado, a trajetória do discente e enfatiza a sugestão de que o seu conteúdo seja publicado.

Nada mais havendo a tratar, o(a) senhor(a) Presidente declarou encerrada a sessão de Defesa, sendo a presente Ata lavrada e assinada pelos(as) senhores(as) membros da Banca Examinadora e pelo(a) discente, atestando ciência do que nela consta.

INFORMAÇÕES

Para fazer jus ao título de bacharel, a versão final do Trabalho de Conclusão de curso, considerado Aprovado, devidamente conferida pela Secretaria do Curso de **Jornalismo**, deverá ser tramitada para o Repositório Institucional, dentro do prazo de 05 dias úteis da realização da banca.

Juiz de Fora, 11 de março de 2025.

Assinatura digital dos membros da Banca Examinadora



Documento assinado eletronicamente por **Rodrigo Fonseca Barbosa, Professor(a)**, em 11/03/2025, às 21:03, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020.



Documento assinado eletronicamente por **Ricardo Bedendo, Professor(a)**, em 11/03/2025, às 21:04, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020.



Documento assinado eletronicamente por **Talison Pires Vardiero, Professor(a)**, em 11/03/2025, às 21:05, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020.



Documento assinado eletronicamente por **Davi Sampaio de Oliveira, Usuário Externo**, em 12/03/2025, às 19:47, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020.



A autenticidade deste documento pode ser conferida no Portal do SEI-Ufjf (www2.ufjf.br/SEI) através do ícone Conferência de Documentos, informando o código verificador **2283124** e o código CRC **EEFF7CC3**.

RESUMO

Este trabalho apresenta o processo de criação da série de reportagens “Qual é seu corre”, publicada originalmente no jornal Tribuna de Minas, na qual são reunidos perfis jornalísticos de corredores da cidade de Juiz de Fora. O perfil jornalístico é definido como uma abordagem que valoriza a subjetividade e a proximidade entre o jornalista e a fonte, diferenciando-se de uma biografia por focar em momentos específicos da vida do entrevistado. Desse modo, ao trazer esse gênero jornalístico para o jornalismo esportivo, foi buscada uma forma de humanizar o relato dos atletas, trazendo à tona aspectos emocionais e cotidianos. Esta monografia é dividida em duas partes. Na primeira, é apresentada a fundamentação teórica sobre perfil jornalístico e descrito o processo de produção das reportagens. Na segunda, são apresentados os vinte perfis que compõem a série. Ao final do trabalho, cheguei a conclusão que o jornalismo humanizado, aquele que mostra os rostos das pessoas, é fundamental e deve ser mais valorizado pelas empresas de comunicação.

Palavras-chave: Perfil jornalístico; Jornalismo esportivo; Livro-reportagem.

ABSTRACT

This paper presents the creation process of the series of reports "*Qual é seu corre*", originally published in the newspaper *Tribuna de Minas*, which brings together journalistic profiles of runners from the city of Juiz de Fora. The journalistic profile is defined as an approach that values subjectivity and proximity between the journalist and the source, distinguishing itself from a biography by focusing on specific moments in the interviewee's life. Thus, by bringing this journalistic genre into sports journalism, the aim was to humanize the athletes' narratives, highlighting emotional and everyday aspects. This monograph is divided into two parts. The first presents the theoretical foundation on journalistic profiles and describes the production process of the reports. The second part features the twenty profiles that make up the series. At the end of the work, I came to the conclusion that humanized journalism, the kind that shows people's faces, is fundamental and should be more valued by communications companies.

Keywords: Journalistic profile; Sports journalism; Reportage book.

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Sampaio de Oliveira, Davi.

"Qual é o seu Corre?": Um livro-reportagem sobre as histórias de vinte corredores de Juiz de Fora : - / Davi Sampaio de Oliveira. -- 2025.

109 f.

Orientador: Rodrigo Barbosa

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Comunicação Social, 2025.

1. Perfil no jornalismo. I. Barbosa, Rodrigo, orient. II. Título.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 O PERFIL NO JORNALISMO.....	9
2.1 Características e como fazer um perfil	10
2.2 A escrita.....	15
2.3 O perfil no jornalismo esportivo.....	17
3 QUAL É O SEU CORRE?: PERFIS	21
3.1 Aline Barbosa.....	21
3.2 Anderson Vitorette.....	24
3.3 Domingas Cruz	27
3.4 Rogério Costa.....	30
3.5 Máguia André.....	33
3.6 Cloves Bordinhon e Enilce Elvira	36
3.7 Crystian Luiz.....	39
3.8 Mariângela Jenevain	41
3.9 WF Assessoria Esportiva	43
3.10 Ligeirinhos.....	45
3.11 Pedro Campos.....	48
3.12 Ramon Gomes.....	51
3.13 Débora Cristina	54
3.14 Neuza Tomás.....	57
3.15 Nilson Nepomuceno	60
3.16 Bruno Guedes.....	63
3.17 Jorge Emídio	66
3.18 Marcos Henriques.....	68
3.20 Alécia Lage.....	73
4 QUAL É O SEU CORRE?: RELATÓRIOS DAS REPORTAGENS.....	76
4.1 Relatório da reportagem 1	76
4.2 Relatório da reportagem 2	77
4.3 Relatório da reportagem 3	78
4.4 Relatório da reportagem 4	79
4.5 Relatório da reportagem 5	81
4.6 Relatório da reportagem 6	82
4.7 Relatório da reportagem 7	83
4.8 Relatório da reportagem 8	85

4.9 Relatório da reportagem 9	86
4.10 Relatório da reportagem 10	88
4.11 Relatório da reportagem 11	89
4.12 Relatório da reportagem 12	92
4.13 Relatório da reportagem 13	94
4.14 Relatório da reportagem 14	96
4.15 Relatório da reportagem 15	97
4.16 Relatório da reportagem 16	99
4.17 Relatório da reportagem 17	100
4.18 Relatório da reportagem 18	102
4.19 Relatório da reportagem 19	104
4.20 Relatório da reportagem 20	105
REFERÊNCIAS.....	107

1 INTRODUÇÃO

Antes mesmo de começar a graduação em Jornalismo, já me interessava pelo esporte. Joguei futebol e futsal durante toda minha vida, com participações no Campeonato Mineiro, por exemplo. Desde pequeno, também sempre gostei de ouvir e contar histórias. No momento de escolher qual faculdade seguir, decidi pelo Jornalismo, por, a meu ver, ser um curso em que eu poderia mesclar essas duas paixões.

Logo no primeiro período da faculdade, busquei estar inserido em todos os projetos esportivos - como o Nos Acréscimos - em que pude desenvolver a escrita e a apresentação. No segundo período, fui convidado para ser assessor de imprensa do Esporte Clube Villa Real, time profissional de Juiz de Fora. Lá, todos os dias, pude praticar o jornalismo esportivo, entrevistando jogadores e produzindo textos para o site.

Quando estava trabalhando no Villa Real, o editor da Tribuna de Minas, Bruno Kaehler - que já conhecia meu trabalho, pois me contatava para produzir matérias sobre o clube - me convidou para ser jovem aprendiz na empresa, trabalhando na área de esportes. No mesmo dia, aceitei o convite - e realizei um sonho: trabalhar em um dos maiores veículos da cidade justamente na parte que mais gostava, ainda aos 19 anos.

Na Tribuna de Minas, aprendi muito, errei, acertei e, hoje, já estou há três anos na empresa. Comecei como jovem aprendiz, passei para estagiário e fui efetivado como repórter. Tive a experiência de entrevistar grandes jogadores de futebol, como Zico e Hudson Santos, além de cobrir diversos jogos profissionais de futebol - de Tupi e Tupynambás - e também do JF Vôlei.

Mais que isso, pude vivenciar o dia a dia do jornalismo, conhecer e ter contato com as mais diversas pessoas e até mesmo produzir séries para o caderno de esportes do jornal. Uma delas, que é a parte prática deste trabalho, foi a “Qual é o seu Corre”. A ideia embrionária partiu do editor Bruno Kaehler, que percebeu a força do Ranking de Corridas de Juiz de Fora - que sempre reúne milhares de pessoas - e uma necessidade de cobertura mais ampla.

A partir disso, tivemos muitas ideias e, em reunião com o editor de vídeo, Leonardo Costa, idealizamos como seria o “Qual é o seu Corre”: a cada etapa do Ranking de Corridas - dez no ano - a história de um corredor da cidade ou região seria contada. A dinâmica seria marcar uma entrevista com o atleta em algum lugar em que ele estivesse acostumado a correr. Lá, além da entrevista por áudio, que seria transcrita para o site e jornal junto com as fotos, um vídeo, mais resumido, seria feito para o Instagram.

Antes de começar, a série veio como um desafio para mim, porque sempre gostei e entendi dos esportes com bola, como futebol, vôlei e basquete. Escrever sobre corridas de forma aprofundada seria uma novidade e percebi que não tinha conhecimento para isso. Então, assisti muitos vídeos e li diversos textos sobre assuntos que permeiam a corrida, como as principais disputas, os atletas mais conhecidos e os benefícios para a saúde.

Busquei, também, saber mais sobre o Ranking de Corridas de Rua, que ia para sua 35ª edição. Encontrei com Toninho Buda, um dos fundadores da disputa, que me entregou um material extenso com fotos e vídeos que falava desde a origem até os dias atuais.

Após me preparar, decidi marcar a primeira entrevista com a tricampeã do Ranking, Aline Barbosa. Nos encontramos, conversamos e, depois, escrevi a matéria. Em 18 março de 2023, a primeira reportagem da série foi publicada na Tribuna de Minas.

Logo na primeira reportagem, percebemos um forte engajamento do público, tanto no texto do site quanto no vídeo do Instagram. Assim, continuamos procurando corredores para, a cada etapa, divulgar uma história. Ao final de 2023, dez personagens participaram da série, que rendeu elogios do público e dos editores.

Percebendo que mais histórias mereciam ser contadas, renovamos a série para 2024. Dessa forma, mais dez corredores tiveram sua trajetória estampada no jornal, totalizando 20 personagens.

Durante todo esse processo, busquei histórias diferentes e que pudessem, de alguma maneira, inspirar outras pessoas. Assim, tivemos histórias desde um atleta que perdeu quase 48kg com a corrida, até uma mulher que teve a corrida como aliada na cura do câncer.

Neste trabalho, a primeira parte é teórica. Nela, busquei autores que pudessem ancorar minhas experiências nas entrevistas do “Qual é o seu Corre” e que falassem de perfil - gênero dessas reportagens - e também do jornalismo esportivo. Essa parte foi muito importante para perceber que tudo o que aconteceu na prática tem base na teoria.

Já a segunda parte é composta das reportagens exatamente como foram publicadas, com a data de cada uma. Pelas fotos não terem sido produzidas por mim, preferi não colocá-las neste trabalho - assim como os vídeos publicados no Instagram.

Os perfis são seguidos pelos relatórios das reportagens. Neste capítulo, expliquei como foi o processo de criação de cada uma delas, discorrendo sobre como encontrei as fontes, os locais escolhidos, a dinâmica das entrevistas, os momentos de emoção e também as dificuldades.

2 O PERFIL NO JORNALISMO

O perfil jornalístico é uma narrativa com o intuito de contar histórias e ressaltar aspectos específicos da vida de uma pessoa, seja ela famosa ou anônima. De acordo com o que foi definido por Sodré e Ferrari (1986, p. 126), "perfil significa enfoque na pessoa – seja uma celebridade, seja um tipo popular, mas sempre o focalizado é protagonista de uma história: sua própria vida". Dessa forma, é um gênero que prega a proximidade entre o autor e a personagem, com a valorização da subjetividade e interpretações do jornalista que chega ao leitor. Traz também detalhes, como a rotina e os pensamentos do entrevistado. Como defendido por Vilas Boas (2003), é um gênero textual que não pode ser confundido com a biografia, já que:

Diferentemente das biografias em livro, em que autores têm de enfrentar os pormenores da história do biografado, os perfis podem focalizar apenas alguns momentos da vida da pessoa. É uma narrativa curta tanto na extensão (tamanho do texto) quanto no tempo de validade de algumas informações e interpretações do repórter. E é de natureza autoral. (Vilas Boas, 2003, p. 13)

No perfil, os fatos acontecidos no presente são primordiais, mas se apoia também nas vivências do personagem no passado e nas expectativas para o futuro. Com profundidade nos elementos da vida de alguém, o gênero se distingue de grande parte do jornalismo praticado nas redações, principalmente nos últimos anos, com as *hard news* sendo privilegiadas. Um bom perfil tem, além de muita informação, uma narrativa envolvente, pesquisas e entrevistas, foco em um ângulo específico e uma descrição rica. Assim, o perfil faz parte do gênero jornalístico informativo.

Dentro dessa classificação, podemos inseri-lo na categoria dos textos noticiosos chamados de *feature*, ou seja, uma notícia apresentada em dimensões que vão além do seu caráter factual e imediato, em estilo mais criativo e menos formal. Nessa categoria estão incluídos os perfis e as histórias de interesse humano (Lene, 2006, p.1).

Assim, o perfil apresenta uma figura pública ou anônima de maneira mais profunda para a sociedade, trazendo aspectos humanos de alguém que, muitas vezes, passam despercebidos. Ou seja, faz parte do gênero jornalístico informativo, já que se apresenta em formato de reportagem.

Muniz Sodré e Maria Helena Ferrari (1986) explicam que reportagem é o desdobramento dos “5Q”, conforme formulado pelo autor e poeta inglês Rudyard Kipling – os tradicionais questionamentos a serem realizados em uma matéria jornalística e ensinados

ainda no início da faculdade de jornalismo (quem, o quê, como, quando, onde, por quê). As principais características são a humanização do relato, o texto de natureza impressionista e a objetividade dos fatos narrados.

Já Para Vilas Boas (2003), o repórter deve estar imerso em todo o processo, sendo autor e personagem ao mesmo tempo. Sem se preocupar com estatísticas ou dados, o enfoque deve ser na descrição do cotidiano, com frases impactantes e valorização das atitudes e detalhes – assim como foi na série “Qual é o seu Corre”.

Na visão de Silva (2010, p. 406), é “através desse formato, que podem ser construídos verdadeiros retratos jornalísticos baseados na vida cotidiana, configurando-se num bom revelador do estilo da época e dos atores que elaboram o conhecimento coletivo”. Esse realce das características gera empatia de outras pessoas que, de certa forma, se sentem representadas por algo dito ou feito pelo entrevistado. Por isso, além de um instrumento de homenagem, o perfil consegue se traduzir em forma de inspiração.

Os perfis cumprem um papel importante que é exatamente gerar empatias. Empatia é a preocupação com a experiência do outro, a tendência a tentar sentir o que sentiria se estivesse nas mesmas situações e circunstâncias experimentadas pelo personagem. Significa compartilhar as alegrias e tristezas de seu semelhante, imaginar situações do ponto de vista do interlocutor. (Vilas Boas, 2003, p.14)

E esse foi exatamente o objetivo da série “Qual é o seu Corre”: contar a história de pessoas desconhecidas que tivessem algo relevante para mostrar, como passos de superação e conquistas relevantes no esporte, gerando empatia aos leitores.

2.1 Características e como fazer um perfil

Um bom perfil precisa ter profundidade, sem se limitar a informações básicas. É necessário explorar momentos marcantes e a essência do retratado, a partir de técnicas narrativas que atraiam a atenção do leitor, como a captura de uma emoção. Mesmo que seja um texto jornalístico, o perfil possui um tom literário e interpretativo, na busca de uma escrita envolvente. No entendimento de Lene (2006), o perfil pode ser uma leitura saborosa quando consegue contar passagens relevantes da vida e carreira do entrevistado, colher suas opiniões em assuntos importantes, ouvir o que dizem sobre ele, mostrar o que ele faz e como faz.

Em termos de caracterização do gênero, o editor da revista norte-americana The New Yorker, David Remnick, acredita que o perfil é o espelho de uma vida “por meio de anedota,

incidente, entrevista e descrição”. Assim, conforme Remnick, há uma síntese das características do perfil, que podem ser divididas em cinco.

1): Para escrever um perfil, é fundamental realizar uma reportagem aprofundada, demonstrar paciência, ter uma mente sagaz e saber equilibrar o uso da ironia;

2): O tratamento da personagem deve ser próximo e incluir informações sobre seu passado, família, amizades e relações profissionais;

3): O perfil não precisa focar em figuras públicas ou famosas; na verdade, o drama humano costuma ser mais bem representado por aqueles que não necessariamente "alcançaram o sucesso" na vida;

4): O texto deve explorar o personagem por diferentes ângulos até construir uma imagem sólida e abrangente;

5): Em geral, os recursos literários utilizados buscam o realismo, com construção cena a cena, diálogos completos, uso da terceira pessoa e descrição detalhada de elementos como gestos, hábitos, vestimentas, mobiliário e modos de se comportar.

Também nesse sentido, o escritor Mark Kramer indica oito características fundamentais para um texto de jornalismo literário, como o perfil. O primeiro desses atributos é o entendimento total daquilo que se busca, com um rigoroso nível de precisão na apuração e uma pesquisa aprofundada sobre o assunto. Na segunda característica, o autor destaca a ética do jornalista no trato com suas fontes e na condução da reportagem, enfatizando a obrigação de se atuar como uma testemunha dos acontecimentos. Ele defende que o jornalista comunique claramente seu método de trabalho aos entrevistados, esclarecendo pontos como o tempo previsto para a entrevista, o ângulo escolhido, o tamanho da matéria e o veículo em que será divulgada.

A terceira característica apontada por Kramer é que os jornalistas literários precisam focar na narrativa de eventos do dia a dia, voltando sua atenção para situações ou movimentos que podem não ser notados pelo público em geral e até mesmo pelos meios de comunicação tradicionais. A composição de perfis de pessoas anônimas, desconhecidas do grande público, enquadra-se de forma precisa nesta característica.

Já a quarta tem relação com a voz autoral do repórter. Nos perfis, é relevante que o escritor também mostre sua personalidade, já que, ao mostrar seu ponto de vista ou sentimentos, aumenta a proximidade com o leitor.

O estilo, ou seja, a própria escrita, é a quinta característica. Nas descrições de Kremer, o jornalista precisa dosar a voz autoral – quarta característica –, para que a linguagem não fique tão artificial e rebuscada, podendo atrapalhar a compreensão do leitor. Assim, ele

entende que é preciso balancear o texto, entre os recursos da literatura – como a subjetividade – com a clareza do jornalismo tradicional.

Ainda sobre a escrita, a sexta característica seria a posição móvel do autor. Ou seja, de acordo com Kremer, no jornalismo literário esse autor poderia estar livre para fazer mais experimentações, sem se prender à narração impessoal e em terceira pessoa. Mais uma vez, o autor reforça que é preciso saber quando usar esse recurso para não deixar a leitura confusa.

Já a sétima é baseada na organização do texto final. O jornalista deve desenvolver uma estrutura apropriada para apresentar as histórias, organizando todos os elementos envolvidos em torno dos fatos principais, com o objetivo de assegurar a coerência e a fluidez do texto. Como o jornalismo literário se notabiliza especialmente pelas narrativas que constrói, é fundamental que essa organização aconteça por meio de uma combinação equilibrada e cuidadosa de todos os componentes.

Com símbolos e metáforas, a oitava característica é baseada na criação de sentidos. De acordo com Kremer, é necessário que o jornalista conduza o leitor de maneira fluida e segura, através de um fio condutor presente na história. Só assim haverá uma experiência agradável ao final da leitura, após acompanhar a história da personagem em diversas nuances.

Por isso, antes de tudo, é necessário escolher uma personagem com uma história relevante para o público-alvo. Independentemente se for uma figura pública ou um desconhecido, a pessoa precisa ter uma trajetória que chame a atenção. Na visão do autor Felipe Pena (2005), os repórteres acabam procurando por fontes que já estão legitimadas nos veículos de comunicação. Entretanto, como defende a pesquisadora Elisabetta Costa em sua monografia “Perfis de mulheres: explorando as possibilidades do jornalismo literário”, é necessário encontrar alternativas, achar cidadãos comuns e anônimos, que ainda não foram ouvidos. É função do repórter investigar histórias cativantes e diferentes nessas personagens, em busca de um perfil que proponha algo reflexivo ou incentivador à sociedade:

Traçar o perfil de alguém, portanto, é uma das mais fortes possibilidades, para jornalistas, de se concentrarem em algo que pertence, de modo geral, ao reino da literatura: a condução de uma narrativa socialmente relevante por meio de um personagem. Nesse contexto, os desdobramentos da história são interessantes por conta da existência de um ser humano — ficcional, no caso da literatura; real, no que diz respeito ao jornalismo — que conduz a história. Para o jornalista, em geral preocupado em tecer a costura narrativa por meio da conexão de fatos, essa mudança de enfoque é significativa, porque demanda que seja ultrapassada a barreira tradicional que estabelece que o jornalista seja mero “reprodutor do real” para quem bastaria se ater à “objetividade” dos fatos (Costa, 2022, p.18)

Ainda no quesito personagem, os autores Muniz Sodré e Maria Helena Ferreira (1986) fazem uma tipologia dividida em cinco categorias: a personagem indivíduo, a personagem tipo, a personagem caricatura, o miniperfil e o multiperfil:

1): Personagem indivíduo: Quando o foco é mais no lado psicológico da personagem. O interesse do leitor ideal é nas atitudes que a pessoa tem na vida, com seus comportamentos e modo de enxergar o mundo. Dessa forma, o texto do repórter precisa ser mais lúdico que referencial. O relato é único e pessoal, geralmente com entrevistas e detalhes que dão credibilidade e emoção.

2): Personagem tipo: Quando se trata de uma pessoa que não tenha uma personalidade surpreendente – ao menos antes da matéria. São, por exemplo, cantores, esportistas e atores. É uma figura que representa um grupo social ou tendência, e que, geralmente, reúne características comuns de pessoas da mesma realidade. Nesse caso, os autores defendem que o jornalista deve realçar justamente aquilo que lhes deu alguma fama, como o talento, a beleza, a habilidade ou algum atributo da profissão. A personagem-tipo foi o mais utilizado no “Qual é o seu Corre”, com perfis de corredores anônimos, focados na capacidade e poder de corrida dos atletas entrevistados.

3) Personagem caricatura: Quando se faz uma representação exagerada e estilizada de uma pessoa, com destaque para características marcantes do rosto ou do corpo. Geralmente, As personagens são sujeitos considerados grotescos e exibidos, com atitudes que chamam atenção.

4) Miniperfil: Quando há destaque às ações e aos fatos, com as personagens sendo secundárias. São perfis breves e informativos, como uma apresentação, com foco na relevância de algo feito.

5) Multiperfil: Quando há pessoas muito significativas, dignas de uma cobertura maior do que a do perfil focado somente em algum fato. Um exemplo disso foi a repercussão sobre a morte de Pelé. Todos os jornais fizeram cadernos especiais, com diversas matérias – poemas, entrevistas, artigos, crônicas –, com o intuito de testemunhar a vida do personagem. Com vários narradores e um só objeto, forma-se o multiperfil.

No caso do “Qual é o seu Corre”, a busca por personagens era feita por indicações de pessoas que trabalham na área e, depois, dos próprios entrevistados. Geralmente, eu pedia sugestão a Priscila Oliveira, da Rumo Certo, tradicional empresa do ramo do atletismo em Juiz de Fora. Após analisar a história, eu entrava em contato com a pessoa e pedia para que me falasse um breve histórico nas corridas, além de pesquisar nas redes sociais de cada uma delas um pouco mais sobre quem eu estava conversando. Em alguns poucos casos, também

encontrei reportagens anteriores. A busca foi sempre por seres humanos que tivessem histórias tocantes ou feitos relevantes.

Depois de escolhido a personagem, é a hora de marcar a entrevista, o coração do jornalismo. De acordo com o jornalista Ricardo Kotscho (1995), para construir um bom perfil é mais recomendável que a conversa seja realizada pessoalmente, já que, dessa forma, você consegue deixar o entrevistado mais leve, conhecê-lo melhor e, conseqüentemente, fazer as melhores perguntas e respostas detalhadas. Ainda segundo Kotscho, o repórter deve estar sempre livre de qualquer preconceito, qualquer ideia pré-fixada pela pauta ou por ele mesmo. É a sua sensibilidade que vai determinar o enfoque da matéria. Dessa forma, o autor afirma ser preciso que o repórter saiba sobre o tema que irá tratar de forma prévia, para conseguir adentrar na vida da pessoa quando estiver entrevistando. Assim, é fundamental preparar perguntas e levantar pontos curiosos. O jornalista precisa ir a campo, ao local dos acontecimentos porque assim terá a chance de utilizar todos os seus sentidos para perceber, registrar e observar o esporte onde ele se desenvolve e suas nuances.

Voltando ao que diz Kotscho, no perfil, é de bom tom deixar claro, antes da entrevista, o objetivo da matéria. O repórter deve ter a confiança do entrevistado para que consiga captar até mesmo momentos sensíveis da sua vida. Por isso, o autor defende que é válido conversar um pouco antes do início da entrevista, que deve ser feita, se possível, em um ambiente no qual a personagem fique à vontade, como suas próprias casas ou o local onde exercem suas tarefas cotidianas. No caso de “Qual é o Seu Corre”, foram escolhidos locais onde os corredores praticam suas atividades físicas.

Para Sodré e Ferrari (1986), o repórter pode ter dois comportamentos diante da fonte, que, depois, ajudam a construir o texto: ficar mais distante, para que a personagem se apresente e diga sobre ela, com o objetivo de as declarações serem mais valorizadas; ou focar no próprio encontro, citando dia, clima, local e outros acontecimentos do momento da entrevista para, depois disso, construir a figura da personagem. Como afirma Kotscho, há mil maneiras de se fazer um perfil, como acompanhar a vida de alguém em um momento rotineiro.

Na série, das 20 entrevistas, 19 foram feitas pessoalmente. Só uma foi realizada de forma on-line, devido à minha falta de tempo pelo volume de notícias. Em todas elas, busquei observar expressões, gestos e comportamentos para poder falar com mais propriedade sobre a pessoa. Porém, sempre tratei o entrevistado com foco principal, parecido com o primeiro comportamento mencionado por Sodré e Ferrari. As entrevistas duraram entre 20 minutos e 2 horas. Outro desafio foi ter que conseguir dias e horários que fossem possíveis para mim, para

o fotógrafo e para a fonte. Por isso, busquei sempre fazer tudo com o máximo de antecedência possível.

O termo entrevista é construído a partir de duas palavras, entre e vista. Vista refere-se ao ato de ver, ter preocupação com algo. Entre indica a relação de lugar ou estado no espaço que separa duas pessoas ou coisas. Portanto, o termo entrevista refere-se ao ato de perceber realizado entre duas pessoas. (Richardson, 1999, p 207)

Também é necessária uma investigação sobre a vida da personagem, como depoimento de terceiros, sendo eles amigos, familiares e/ou especialistas. Em “Qual é o seu Corre”, busquei saber sobre a história de cada pessoa entrevistada na corrida, mas abordei também as particularidades da vida de cada um, resgatando histórias da infância e explorando metas pessoais das fontes. Na maioria, indivíduos próximos à figura central teceram comentários e ajudaram a detalhar a narrativa. Tudo isso em busca de apontar a relevância da pessoa em seu campo de atuação, nesse caso, na corrida.

Cada encontro foi diferente, seja pelas circunstâncias pessoais do entrevistado, seja pelas minhas próprias percepções no dia. De distintas formas, cada um deles me marcou em algo, confirmando o que diz Vilas Boas (2003, p.19): “Para o repórter, todo encontro (se houver) é único, e será sempre significativo. Mas, o perfilado não é exatamente um modelo em pose. Sua imagem não pode ser pretendida, portanto, e talvez nem se consiga que ela seja plenamente natural ou espontânea”.

2.2 A escrita

Na parte da escrita, diferentemente de uma notícia comum, o perfil pode ter comparações, metáforas e descrições intensas, em busca de criar um cenário na cabeça do leitor, de forma a cativá-lo. Conforme Lima (1993), os autores devem utilizar os mais diferentes artifícios de construção de texto, de modo que haja variação do ritmo narrativo, mudança de certas características do estilo e alterações do ponto de vista. Dessa forma, segundo ele, a mensagem se torna fluente, capaz de captar e manter o interesse do leitor, do princípio ao fim.

O texto pode seguir uma linha cronológica ou ser estruturado de forma livre, começando por um momento marcante, por exemplo, sempre com o objetivo de manter o interesse do leitor. O tom pode variar de acordo com a história, mas uma introdução que desperte o interesse pela personagem é fundamental. As aspas do perfilado revelam a

personalidade, motivações e dilemas, conferindo um “retrato” ao leitor, que também pode ser construído a partir de descrição de características físicas e gestuais ou no modo de falar do entrevistado. Com isso, o repórter pode construir o texto de forma mais livre.

É essa concepção que torna possível uma abordagem do real, do observável e checado pelo repórter de uma maneira criativa, que fuja aos moldes tradicionais. Essa possibilidade de o jornalista construir o seu texto com liberdade estilística existe em razão da concepção de que o sujeito é, por natureza, dotado de subjetividade e historicidade. Entendê-lo como possível de objetividade, neutralidade e isenção é uma falácia, porque seria uma incoerência em relação à própria constituição do ser humano. (Ormanze, 2013, p.2)

Posto isso, as marcas da literatura se tornam muito importantes na constituição de perfis. Elas são utilizadas para garantir fluência entre conteúdo e forma de maneira elegante, diz Lima (1993). Há possibilidade de fazer uma introdução impactante, com uma frase forte, cena ou momento decisivo – recurso que usei em várias das minhas reportagens. No desenvolvimento, é necessário explorar desafios, conquistas e personalidade do entrevistado, usando técnicas narrativas que incorporam elementos do jornalismo literário, como diálogos para dar autenticidade e suspense para manter o interesse do leitor. Na conclusão, é importante um fechamento que reforce a essência da personagem, com reflexão ou visão de futuro. Em “Qual é o seu Corre”, quase sempre, eu pedia para que a pessoa deixasse um recado final a quem estivesse lendo.

O jornalismo literário é uma entre as várias alternativas para a oxigenação dos textos às vezes herméticos (da academia), pernósticos (dos cronistas) ou banais (dos noticiários). As reportagens especiais de fôlego estão retornando ao cenário, aqui e ali. E então podemos reafirmar que a índole do jornalismo literário é exatamente fazer que conteúdo e forma sejam parceiros de uma mesma aventura (Vilas Boas, 2007, p. 10).

Na série “Qual é o Seu Corre”, uma das dificuldades foi fazer o perfil no limite de 5 mil caracteres, que resulta em uma página de jornal, sem contar as fotos. Muitas vezes, com entrevistas longas e carreiras extensas dos perfilados, precisei deixar informações de fora. Busquei, sempre, trazer aquilo que fosse essencial para a construção do texto. Como afirma o jornalista Cleofe Monteiro de Sequeira (2005, p.52), “muitas vezes, ao fazer uma reportagem aprofundada, o repórter colhe ao longo do processo de captação da informação, material documental precioso, que, pelas limitações de espaço impostas pelo jornalismo, é impossível incluir na edição de um jornal”.

Da mesma forma, Pena (2005) argumenta que o processo de produção da notícia é pensado e planejado como uma rotina industrial em procedimentos próprios e limites organizacionais. Por isso, ele pensa que mesmo que o jornalista seja participante ativo para transcrever a realidade, não há uma autonomia incondicional em sua prática profissional, mas sim a submissão a um planejamento produtivo. O seu trabalho, então, é o de adequar esses limites a um bom e relevante texto, que traga as ideias principais da entrevista.

Finalizado o texto, é hora de pensar no título. Nele, também surgia a limitação de caracteres. Conforme Joaquim Douglas (1966, p. 26), “é muito comum o leitor afirmar que ‘leu’ o jornal, quando somente viu a notícia nos títulos”. Dessa forma, eu buscava pensar em títulos convidativos, capazes de despertar o interesse do leitor pela matéria. Além disso, me preocupei especialmente em trazer informação a partir deles, sem me utilizar de sensacionalismo, acreditando que um bom título acrescenta valor à matéria.

Na tradição jornalística, os títulos devem ser informativos, sintetizando o núcleo duro da informação numa frase curta, forte e sedutora. Devem ter garra. Devem ser claros, concisos, precisos, atuais e verídicos. Lendo-se títulos assim redigidos, torna-se possível, de imediato, apreender a informação mais relevante que um jornal oferece. (Sousa, 2001, p. 200)

Após todos esses processos, o texto passava para as mãos do editor, que corrigia erros ortográficos e sintáticos, além de ajudar na não repetição de palavras. O editor era responsável por tirar do texto informações que ficassem soltas, além de resumir outras excessivamente longas. Conforme Pereira Jr. (2006, p.14), “editar é escolher. Ao fazer escolhas, o editor determina o valor de um fato”. Esse olhar atento de uma pessoa capacitada faz a diferença, já que equívocos passam quando somente um repórter está revendo. Desse modo, o texto se torna mais fluido e atrativo para o leitor.

Ser editor é um teste de caráter. Pelas decisões a que é obrigado a tomar em nome do público. Pelas relações que mantém com fontes e com a estrutura da empresa de informação. Da cadeia produtiva da informação, é ele quem talvez mais revele de si na operação do próprio trabalho, quaisquer que sejam suas obrigações, se atividade-fim ou atividade-meio. (Pereira Jr., 2006, p. 14).

2.3 O perfil no jornalismo esportivo

Como argumenta Souza (2005, p.2), “a construção do personagem no jornalismo esportivo precisa ser um processo norteado pelos critérios de noticiabilidade universais à

atividade de produção e transformação de acontecimentos em fatos noticiáveis”. Assim, fatores como atualidade, impacto e relevância, proximidade geográfica ou cultural, ineditismo, fama, interesse humano e exclusividade precisam ser considerados.

No entendimento de Pena (2005), a noticiabilidade é negociada por repórteres, editores e diretores da redação. Sua aplicação baseia-se nos valores notícia, que são os tais critérios e operações usados para definir quais acontecimentos são significativos e interessantes para serem transformados em notícia. Assim, é função do repórter analisar cada caso, levando em consideração o valor social do seu trabalho e o que aquilo pode agregar na vida dos leitores. Conforme Lopes (2005), o jornalista deve usar as estruturas oferecidas também em benefício público e não ter como objetivo um sucesso profissional que encontra resultado puramente produtivo.

Explicado o que norteia o jornalismo, é importante explicar as diferenças que o jornalismo esportivo pode ter em relação ao jornalismo tradicional. O principal é que, no esporte, principalmente em se tratando de perfis, há a abertura para mais subjetividade – característica marcante dessa editoria. Cada vez mais, se vê reportagens em que a história de vida de determinado atleta é a própria reportagem em si. Isso porque a carreira de alguém que conseguiu sucesso pode ser atrativa para o público, bem como histórias curiosas ou de superação de anônimos.

Uma tendência no jornalismo contemporâneo é a valorização do personagem no relato de uma notícia esportiva, que também é um fator não apenas de reforço da noticiabilidade como de identidade editorial. Ou seja, o noticiário esportivo em televisão se pauta cada vez mais pelos personagens que protagonizam as histórias noticiáveis, sejam eles celebridades ou anônimos. (Sousa, 2005, p.8)

Porém, como afirma Camargo (2001), alguns veículos de comunicação enxergam o jornalismo esportivo pelos aspectos mercadológicos, resumindo o esporte aos megaeventos e competições de alto rendimento. O futebol, esporte mais jogado e assistido pelos brasileiros, é sempre privilegiado pelos jornais, enquanto pautas de outras modalidades, muitas vezes, ficam de lado. Enquanto as histórias de vida podem ser esquecidas, os aspectos políticos e econômicos, bem como a busca incessante pela vitória, são diariamente explorados no jornalismo esportivo. Segundo Gurgel (2009), o esporte como espetáculo gera um show de imagens perfeito para o entretenimento da sociedade.

Jogos, jogadores, jogadas, façanhas e narrativas, arenas, torcedores, produtos e celebridades do (e no) esporte são alguns dos itens fundamentais dessa

grande fonte geradora de imagens e imaginários que constroem um sistema de práticas e de sentidos inseridos no ambiente capitalista do trabalho e da geração de interesses econômicos. (Gurgel, 2009, p.203)

Rotineiramente, é possível ver, no jornalismo esportivo, matérias sobre a possibilidade de ascensão social. Para Camargo (2005), um tema de grande importância do esporte e que deveria ser mais explorado que a riqueza de alguém é a melhora na saúde proporcionada pelas atividades físicas. “Não podemos perder de vista que o conceito e a conduta do esporte relacionado com a saúde, modificou-se no seio das mudanças na sociedade brasileira” (Camargo, 2005, p.92). No “Qual é o Seu Corre”, questionei, em todas as entrevistas, quais eram os benefícios físicos e mentais que o praticante obteve desde que começou a correr.

Dessa forma, é preciso ter cuidado para não tratar o jornalismo esportivo com superficialidade ou como sinônimo de entretenimento. Segundo Cardoso (2016, p.3), “o jornalista especializado tem diante de si um vasto campo de múltiplas faces. Mesmo assim, é perceptível na imprensa as imagens espetaculares, segundo critérios ligados à audiência, ao apelo popular ou vínculos com o marketing”.

Já conforme Bruel (1989), há os “Esportes Performances” e os “Esportes Participação e Esportes Formação”. O primeiro se baseia nos esportes de alto rendimento ou espetáculo, os quais contam com forte apelo popular. Já o segundo, compreende as atividades esportivas praticadas pela população, seja em praças, parques ou praias. De acordo com Bruel (1989, p.108), o “Esporte Formação não tem objetivo de encontrar campeões, mas a ajuda de forma decisiva na formação de cidadãos realmente úteis à sociedade”.

Sob a perspectiva de Cardoso (2016), o jornalismo esportivo se preocupa mais com os “Esportes Performances” do que com os “Esportes Participação e Esportes Formação”. Além de lamentar essa realidade, o autor defende que deveria haver a ampliação da angulação das pautas a fim de trazer para os noticiários esportivos a pluralidade de ideias e estímulos que representam os temas ligados ao esporte. Ou seja, reforça a importância da presença de mais “Esportes Participação e Esportes Formação” no noticiário.

Com mais pautas que tratem o esporte como sinônimo de saúde e bem-estar, e menos como a busca incessante pelo triunfo, mais pessoas poderiam se sentir à vontade para praticar atividades físicas, explica o jornalista e pesquisador Luciano Victor Maluly. O autor defende que o esporte age diretamente na memória e na atenção das pessoas. “Ao criar possíveis mundos esportivos emergem desejos de satisfação, propiciando ao indivíduo participar, incorporar e reproduzir pensamentos e condutas” (Maluly, 2010, p.2).

Dessa forma, uma reportagem de esporte pode inspirar e significar mudança de vida para as pessoas, pois, conforme explica Bruel (1989, p.108), “representa a chance de aprenderem e se inserirem melhor na sociedade por meio de práticas esportivas e do componente gregário e lúdico que as acompanham”. Sendo assim, o jornalista precisa pensar em pautas que, além de informar, trazem o caráter transformador do esporte.

Entendemos que pautas como as que revelam o esportista bem-sucedido, uma celebridade, são inevitáveis, porém, atletas com menos expressão, batalhadores e que enfrentam dificuldades sem deixar de lado valores como a humildade e a ética precisam ser lembrados com mais frequência e não apenas em épocas que antecedem eventos esportivos”. (Cardoso, 2016, p.2)

Segundo Maluly, com o objetivo de estar mais próximo e imerso à realidade do entrevistado, o jornalista precisa “ter tempo e disposição para praticar modalidades esportivas, para entrar em contato com a filosofia, a dinâmica, as regras e particularidades somente observadas pela vivência” (Maluly, 2010, p.2). Assim, o repórter incrementa o repertório para usar “desde e a concepção de pautas à linguagem de suas narrativas que serão enriquecidas como ocorria com importantes cronistas”. É o que também defende Cardoso (2016), quando fala que o jornalista precisa ter conhecimentos que tangenciam áreas da administração, gestão, fisiologia, educação física, psicologia e nutrição, para abordar com mais profundidade os temas ligados ao desporto.

Essa perspectiva foi adotada em “Qual é o seu Corre”. Na série, busquei saber mais sobre outras áreas, pratiquei a corrida para vivenciar aquilo sobre o qual estava falando e fiz questão de fazer as entrevistas pessoalmente. Conheci pessoas e marquei a vida delas, fui elogiado e me emocionei com histórias que jamais pensei que pudesse contar. Como afirma Cardoso (2006), o profissional sempre terá a opção de procurar caminhos alternativos e observar novas possibilidades. Acredito que consegui ampliar a diversidade de abordagens e melhorar a qualidade dos conteúdos, sem deixar de cumprir a função social do jornalismo.

Na sequência, apresentarei todas as 20 reportagens, acompanhadas de um relatório sobre processo de cada uma delas, ancorado por essa discussão teórica. A ideia é que, após a publicação deste trabalho, todas as matérias sejam reunidas em um livro, para perpetuar essas histórias que, para sempre, poderão estimular pessoas a mudarem de vida.

3 QUAL É O SEU CORRE?: PERFIS

3.1 Aline Barbosa

Tribuna de Minas, 18 de março de 2023

Qual é o seu corre?

Tricampeã do Ranking, Aline Barbosa concilia corrida com trabalho de esteticista

Tribuna inicia série na qual contará a história de dez corredores antes de cada etapa do Ranking de Corridas de Rua; primeira prova é a do Bahamas, neste domingo

Acordar às 5h30 para correr, trabalhar de 8h às 18h, ir para a faculdade às 18h30 e só chegar em casa à meia-noite, para no dia seguinte, praticar o esporte que ama, novamente, às 5h30. Durante os quatro anos em que cursou Educação Física, essa era a rotina de Aline Barbosa, 33, tricampeã do Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora e primeira personagem da nova série da Tribuna, a “Qual é o seu corre?”. A cada prova que integra a temporada oficial na cidade, uma história de vida será contada, rodeada pela paixão à modalidade, bem como os esforços necessários e as barreiras superadas, por exemplo, para conciliar o esporte com outros trabalhos e afazeres. Neste domingo (19), a partir das 8h, acontece a primeira etapa do 35º Ranking, a 3ª Corrida do Bahamas.

A história de Aline com as corridas começa quando estava na quarta série do colégio, com cerca de dez anos. Ela participou de disputas de 100m e 200m rasos e conquistou o primeiro lugar logo na sua estreia em competições. Na sétima série, com 13 anos, sua professora de educação física, Zirlene (Santos), lhe inspirou a correr ainda mais. Porém, com a necessidade de trabalhar – como esteticista – o sonho foi travado. Foram anos realizando massagens e depilações e passando horas em pé, sem sentir a adrenalina dos campeonatos. Mas quando tinha 26, por um convite de uma cliente, Aline decidiu voltar a correr e, rapidamente, reacendeu sua paixão pelo esporte.

Nesse momento do retorno para a atividade física, além de trabalhar como esteticista, Aline cursava educação física. “Consegui bolsa na faculdade por ser atleta. Mas esse período foi muito tenso. Precisava conciliar isso tudo e como ainda não trabalhava por minha conta, tinha um horário certo a cumprir. Foi muito difícil adaptar o horário dos treinos”, conta. Após alguns anos, ela se tornou dona de uma empresa de estética e pôde focar ainda mais nas

corridas, se sagrando tricampeã do Ranking. “Hoje, é mais tranquilo. Treino por volta de 6h30 e trabalho de 9h às 19h. À noite fico livre. Com a corrida tenho mais bem-estar e benefícios físicos e mentais. Traz uma sensação que é muito boa, não tem igual”.

“Correr é um privilégio”

Para que possa continuar no lugar mais alto do pódio, Aline valoriza o aspecto psicológico na mesma intensidade que o físico. “Devemos ter o controle da mente muito grande. O atleta precisa estar focado, concentrado ali. Busco separar a hora do treino e do trabalho, porque se não afeta o meu rendimento. Precisamos ter muita dedicação, os treinos são cansativos e pesados. Em vários dias fico cansada e preciso trabalhar mesmo assim, mas é o único jeito”, fala. Mesmo que reconheça os esforços necessários para se manter em alto rendimento, Aline não enxerga o esporte como um trabalho. “Acho que correr é um privilégio. Gosto de superar os meus limites, me conhecer e aumentar a competitividade”.

Assim como outros colegas da modalidade, Aline precisa arcar com os custos de inscrições, viagens, alimentação e academia. “As despesas são muitas, alguns não têm de onde tirar, isso nos limita muito. Lançaram esse ano o bolsa atleta, algo interessante, mas que precisa ser acessível a todos os esportes. Acaba que alguns possuem mais privilégio, até por conta de ter mais mídia, e a corrida não ter tanto. Acho que seria legal a Prefeitura isentar algumas inscrições, principalmente para quem briga por pódio. E quem sabe cobrir os gastos para quem precisa sair da cidade para disputar campeonatos”, opina.

Outro empecilho para que os corredores juiz-foranos possam atingir o alto desempenho é a falta de estrutura, de acordo com Aline. Ela realiza treinos diários em seu bairro, o Náutico, na Zona Norte de Juiz de Fora, além de treinos de velocidade na UFJF. “O problema é que precisamos nos preocupar com carros e pessoas que às vezes não nos respeitam. Falta segurança também, porque são várias pedras no chão com o perigo de se machucar. Tinha que ter outras pistas na cidade, porque corredores que moram longe precisam adaptar o horário de treino com o de trabalho, e mesmo assim, demoram muito para ir e voltar”, lamenta Aline.

Estreia e força para continuar

Após sete anos se dedicando às corridas, Aline pretende disputar, em 2023, sua primeira maratona. “Na questão do corpo, eu sempre soube que responderia. Mas na parte psicológica, acho que só agora estou pronta. São muitos quilômetros, tem que estar bem

mentalmente”, acredita. Sua dúvida é se irá participar da prova de São Paulo ou de Blumenau, duas das mais conhecidas maratonas do país.

Nos próximos anos, Aline pretende continuar praticando o esporte diariamente, além de disputar novas competições. “Até os 40 anos, quero fazer um Iron(man Triathlon). Pedalar, nadar e correr em uma distância superior à do triathlon”, diz.

Outra meta de Aline é inspirar ainda mais atletas. “Algumas pessoas falam que criaram coragem de começar no esporte por causa de mim. Poder incentivar alguém a mudar de vida é muito legal. Falo que se Deus me permitir, vou correr até envelhecer.”

3ª Corrida do Bahamas: 1.800 participantes

A prova que abre a temporada do Ranking juiz-forano tem largada às 8h deste domingo (19) no Estádio Municipal Radialista Mário Helênio, no Bairro Aeroporto, Cidade Alta. Conforme a organização, são esperadas cerca de 1.800 participações entre a corrida principal, de 6,5km, o percurso sugerido para caminhada, de 3,5km, e a corrida infantil, programada para começar às 9h30. A entrega dos chips foi agendada para ocorrer entre 6h30 e 7h45.

A Corrida do Bahamas é a primeira de dez etapas do 35º Ranking da cidade, que tem conclusão na última prova, curiosamente a Corrida do Bahamas Night Run, prevista para 25 de novembro.

3.2 Anderson Vitoretti

Tribuna de Minas, 14 de abril de 2023

Da amputação às palestras sobre bem-estar: conheça a história do corredor Anderson Vitoreti

Atleta começou a participar do Ranking de Corridas no ano passado; neste sábado, ele disputa a Corrida Tecnobit, e clama pelo apoio aos PCD's

Em dezembro de 2014, Anderson Vitoreti, hoje com 43 anos, sofreu um acidente de trabalho grave em uma empresa de metais, o que resultou na amputação bilateral de seus membros superiores. Quase simultaneamente, o morador do Bairro Fontesville, na região Norte, descobriu que sua esposa, Vanessa Moraes, estava grávida do segundo filho, Matheus. Em meio às incertezas, ele teve que passar por um tratamento intenso com uma equipe multidisciplinar devido a vários traumas adquiridos em sequência. Depois de alguns anos, quando estava disposto a se reabilitar na empresa, ocorreu uma troca na gerência e Anderson não conseguiu o sonhado retorno.

Foi em 2019, quando solicitou sua aposentadoria, que ele percebeu que havia ganhado muito peso devido ao tratamento. Procurou um endocrinologista, que lhe alertou sobre o risco de diabetes e a necessidade de fazer exercícios físicos. No ano seguinte, Anderson começou a se movimentar em casa para melhor qualidade de vida e, em 2022, participou de sua primeira disputa do Ranking de Corridas de Juiz de Fora.

Neste ano, o atleta já disputou a Corrida do Bahamas, e irá participar, neste sábado (15), da Tecnobit, a segunda do Ranking. Anderson é o segundo personagem do “Qual é o Seu Corre?”, série da Tribuna de Minas que conta a história de um corredor a cada prova que integra a temporada oficial da cidade para entender a relação de amor ao esporte e os esforços necessários para estar presente nas provas.

“É necessário mais investimento”

Nas corridas do Ranking, Anderson representa a equipe da Secretaria de Esportes e Lazer (SEL). Mais importante que os resultados esportivos são as melhorias tanto no bem-estar quanto na convivência social, conforme o próprio atleta diz. “Convivemos com pessoas que nos incentivam e praticamos uma concorrência sadia entre nós. Isso é um diferencial

importante para pessoas com algum tipo de deficiência, que muitas vezes se sentem excluídas. A inclusão social é muito importante e o esporte é essencial para alavancá-la. Acredito que as famílias com pessoas com deficiência precisam dedicar um tempo para inseri-las no meio social, e o esporte é uma excelente forma de fazer isso. No meu caso, foi minha mãe, Ângela Maria, que me incentivou a participar também, porque ela já era atleta”, conta.

Entretanto, apesar da satisfação que o esporte lhe proporciona, o corredor atenta para a necessidade de melhorias estruturais em Juiz de Fora para que as pessoas com deficiências possam ter uma experiência mais agradável na modalidade. “A Prefeitura e a SEL têm projetos, mas é necessário mais investimentos. Não temos muitas pessoas também, falta divulgação dos órgãos competentes, além de várias famílias não disporem de um tempo para ajudar no deslocamento do PCD”, acredita. O atleta realiza seus treinamentos três vezes por semana, no Museu Mariano Procópio ou na UFJF, mas reconhece que outra dificuldade para os corredores é que “a maioria dos lugares de treinamento são afastados. Quem mora em Benfica, por exemplo, tem muita dificuldade para manter uma regularidade de treinamentos”.

Conciliar trabalho e corrida

Como a corrida não é uma atividade remunerada – em Juiz de Fora, muitas vezes os patrocínios só cobrem os gastos das competições – os corredores precisam fazer outras atividades, assim como Anderson. “Eu ministro palestras em várias empresas sobre o cuidado com o corpo, principalmente com os membros superiores. Instruo as pessoas a terem cuidado durante as atividades do dia a dia, seja no local de trabalho ou em casa, porque a gente às vezes acha que acidentes acontecem apenas no serviço, mas não. A maioria dos acidentes é com baixa gravidade e ocorre em casa, só que isso é menosprezado. Tenho como missão tentar mostrar às pessoas que, por mais cuidado que a gente tenha, estamos sujeitos a sofrer um acidente de baixa ou grande proporção. Com base nisso, converso com as pessoas, dou exemplos do cotidiano e da própria empresa e faço dinâmicas. Tento fazer algo bacana para que as pessoas possam levar isso para casa e conversar com filhos, esposo ou esposa e passar isso adiante”, explica.

Além das palestras, o esportista dedica parte de seu tempo para cuidar dos seus filhos, Matheus e Gabriel, de 7 e 19 anos. “Auxílio nas atividades diárias, principalmente no estudo. Converso com eles sobre as minhas dificuldades e as condições de uma pessoa deficiente. Mostro para eles que temos que dar valor à vida, não reclamar de tudo, porque só damos valor quando perdemos, como foi comigo”, diz.

Futuro no esporte e inspiração

Mesmo que tente evoluir gradativamente e acredite ter condições de representar Juiz de Fora como um atleta do paradesporto, Anderson diz levar as corridas de forma leve, sem se preocupar com suas colocações. “Meu objetivo maior é cuidar da saúde, fazer atividade física, e o que vier (além disso) é lucro. Claro que seria um prazer representar a cidade, Minas Gerais ou o Brasil em competições, mas temos que ir devagar. Quero continuar correndo para ter bem-estar”, declara.

Já reconhecido na cidade, apesar de ter começado a correr no ano passado, ele acredita que consegue inspirar outros atletas e mostrar que é necessário que cada um reconheça seus limites. “É importante nós entendermos o que somos capazes de fazer, sem fraquejar no primeiro momento. Para isso, é importante ter o incentivo de amigos e da família, e não se cobrar demais. A deficiência é uma limitação, mas cada passo dado no dia a dia é uma vitória e não se pode desistir facilmente. É preciso ter boa vontade, esforço e persistência para superar as limitações. Se a pessoa com deficiência fica parada, isso pode agravar seus problemas de saúde e torná-la um fardo pesado para a família. Por isso, precisamos inseri-la na comunidade e no meio esportivo, para melhorar sua saúde e desempenho, e ajudá-la a fazer coisas que antes pareciam impossíveis”, clama Anderson. “Não desistam das pessoas com deficiência, elas precisam de incentivo para obter sucesso na vida, e isso depende dos outros”.

3.3 Domingas Cruz

Tribuna de Minas, 7 de maio de 2023

Aos 77 anos, Domingas corre em família o Ranking de Corridas de JF

Tribuna conta a história da família Cruz, que se orgulha com a trajetória da matriarca

Setenta e sete anos e participante fiel de corridas de rua. Maria Domingas Cruz, mãe de 12 filhos e mais seis agregados, é sinônimo de perseverança e inspiração para todos que a conhecem, especialmente para os membros de sua família. A senhora, moradora do Bairro Fontesville, na Zona Norte, disputa o ranking da cidade há nove anos. Neste domingo (7), a partir das 8h, Domingas estará, em suas palavras, “adquirindo mais saúde”, durante a 6ª Corrida do Laboratório Cortes Villela, terceira etapa da 35ª edição do Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora, que terá largada no Bairro São Pedro, na Cidade Alta.

Com ela, estarão seus filhos Maura e Márcio, além da nora Kelly. Todos eles são os personagens do “Qual é o Seu Corre?”, série da Tribuna de Minas que conta a história de atletas a cada etapa da disputa mais movimentada do esporte local. Antes da corrida do Bahamas, em março, Aline Barbosa, tricampeã do Ranking, falou sobre sua preparação e alertou para as dificuldades dos corredores que competem em alto nível. Já no mês passado, na véspera da Corrida Tecnobit, Anderson Vitoretti contou sua trajetória de superação com a amputação bilateral dos membros superiores e pediu mais cuidados com as pessoas com deficiência.

De inspirada a inspiração

A história da família Cruz na modalidade começa com Nequinha, esposo de Maura, uma das filhas de Domingas. “Ele sempre correu, eu ia só para tirar foto, mas não fazia nenhuma atividade física. Em 2013, ele me chamou para ir, decidi aceitar, mas pedi para ele fazer minha inscrição na opção de caminhada. Só que ele errou e fez na corrida de 10 km. Não consegui fazer o percurso todo, mas gostei muito e continuei”, relembra Maura.

No ano seguinte, a filha incentivou sua mãe, na época com 68 anos, a participar da Corrida do Granbery. Domingas aceitou prontamente o convite, mas ainda sem saber que a decisão iria transformar a sua vida. “Eu já caminhava na beira do rio toda manhã. Mas com a Maura correndo, fiquei inspirada a ir em alguma. Comecei e não parei mais. Desde 2014,

quando iniciei, tenho muito mais bem-estar. Além de muita felicidade, me traz uma sensação de alívio por não estar parada”, destaca a corredora.

Com a iniciativa de Domingas, o filho Márcio, também decidiu, em 2016, que ingressaria na modalidade. As corridas não só uniram ainda mais a família, como alterou o cronograma dos finais de semana. “Chega sexta-feira e já ficamos ansiosos. Os nossos domingos (dias em que as disputas acontecem) ficaram diferentes. Antes não conseguíamos estar juntos, mas agora sempre estamos por causa do esporte”, conta Maura.

Neste ano, a neta de Dona Domingues, Emilly, de apenas oito anos, também ingressou na modalidade. “Minha maior alegria é na chegada, ver todos da família em minha volta, do mais novo ao mais velho, já que mais metade dos meus filhos participam. Fico emocionada, é um prazer muito grande ter eles perto de mim”, comemora Domingas.

“A nossa rainha”

Para o filho Márcio, maior do que o apreço pela mãe no âmbito esportivo, está o carinho por tudo o que Domingas passou em sua vida. “Ela já foi cozinheira, ajudante, de tudo. Teve uma luta muito grande para criar todos os 12 filhos. Ela veio de uma família muito humilde, trabalhadora, com dificuldades. Sou encantado pelo lado humano dela. É muito esforço para, com 77 anos, ainda estar correndo. É a nossa rainha, um exemplo de vida para nós”.

Alguns agregados da família, como a esposa de Márcio, Kelly Cristina, também participam das corridas do Ranking inspirados em Domingas. “É um privilégio para mim estar com eles, um presente que Deus me deu. A dona Domingas é uma segunda mãe. Uma pessoa maravilhosa, só tenho coisas boas a dizer sobre ela”, comenta Kelly. O sentimento é recíproco. “É a melhor família que eu poderia ter, sinto muito orgulho. Deus está na frente e deu a mão para gente”, diz Domingas.

Conforme toda a família, a corrida também se tornou uma terapia. A busca é mais pela saúde do que pela estética. “Nos faz muito bem no aspecto psicológico. No mundo em que vivemos, precisamos de ter uma cabeça muito boa, e isso só o esporte nos proporciona”, acredita Márcio. Para o futuro, a família quer continuar na mesma pegada, como ilustra Domingas. “Já fiz a inscrição dessa corrida e quero que chegue logo. Pretendo correr por muitos anos, até quando minhas pernas aguentarem”.

1.243 participantes

Com a participação da família de Domingas, a 6ª Corrida do Laboratório Cortes Villela, terceira etapa do “35º Ranking de Corridas de Rua” da Prefeitura de Juiz de Fora (PJF) acontece neste domingo (7), a partir das 8h, com largada no Bairro São Pedro. Conforme a PJF, serão 1093 participantes na corrida principal e 150 na corrida infantil, totalizando 1.242 participantes. Segundo a PJF, como a corrida acontece na BR-440 e na Avenida Pedro Henrique Krambeck, haverá desvio nessas vias enquanto estiver acontecendo a prova. Não haverá fechamento na Avenida Manoel Vaz de Magalhães, onde o transporte coletivo seguirá transitando.

3.4 Rogério Costa

Tribuna de Minas, 25 de junho de 2023

Rogério Costa: a corrida como meio de transformação

Na quarta matéria da série, Tribuna conta a história do atleta que teve no esporte um aliado para fugir da criminalidade

“Bato palmas para o Rogério, ele venceu”. É assim que o corredor Rogério Costa responde quando perguntado sobre o que diria ao seu eu do passado. Nascido morador do Bairro Santa Luzia, Zona Sul, quando jovem ele cresceu com intensa criminalidade ao seu redor. Viu amigos ingressarem em caminhos perigosos, mas o esporte, através de um projeto social, o fez enxergar que poderia ter uma trajetória de sucesso. Hoje corredor há quase 20 anos, o também formado em Educação Física é o personagem do quarto episódio da série original da Tribuna de Minas “Qual é o Seu Corre?”, que conta a história de um atleta de Juiz de Fora a cada etapa do Ranking de corridas de rua da cidade.

Neste domingo, a partir das 8h, acontece a 1ª Corrida Seven Incorporadora, válida pela 4ª etapa do Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora. A largada será em frente à loja da Seven Incorporadora, perto do trevo de acesso do Carrefour. Além da corrida, com percurso de 6,1km, haverá também uma caminhada de 3,5km. Segundo a organização do evento, serão 1.100 corredores.

“Esporte é transformação”

A história de Rogério no esporte se inicia para “sair da rua”, em suas palavras. Com 13 anos, ele conheceu um projeto social de lutas em Santa Luzia. Por estar acima do peso naquele momento, ao mesmo tempo em que ingressou nas artes marciais, ele começou também a correr. Em um período em que viu vários amigos entrarem para a criminalidade, Rogério enxergou nas atividades físicas uma luz para sua vida.

“O projeto foi bem acolhedor, fez a diferença. Me encaminhou para o esporte que eu pratico e para a minha profissão, realmente um passo determinante para o meu futuro. Carrego todos – principalmente a Rose, professora que me deu a iniciação -, para o resto na minha vida”, agradece Rogério. “É muito difícil estar no meio e não fazer parte dele. Por isso, o esporte é transformação. Me tirou do caminho que não é o melhor, que uma pessoa não deve seguir. Ele me transformou e me tornou um homem”, afirma.

12 anos de Ranking

Concomitantemente em que revezava nas profissões de mestre de obras, pintor, balconista e vendedor de balas no sinal, Rogério disputava o Ranking de Corridas de Rua da cidade. Ele marcou presença nas edições de 2004 a 2010 e de 2017 até o momento. Nos anos em que não participou, estava na área militar, quando, inclusive, realizou uma expedição para o Haiti. “Antes, havia muito preconceito. O corredor era taxado como vagabundo, como alguém que corria na rua. Falavam para a gente ir estudar ou trabalhar”, relembra.

Mas conforme Rogério, essas barreiras foram começando a serem quebradas com a proliferação do conhecimento sobre o Ranking. “A disputa traz o acolhimento para a população, muitas crianças iam e vão assistir à corrida. Hoje em dia, as provas são bem maiores, existe muita dificuldade em organizá-las, é muito burocrático por ter alcançado tal magnitude. Mas ainda existe uma divulgação e uma visibilidade boa”, analisa.

Muay thai como aliado

Junto com a corrida, Rogério participa de competições de muay thai, além de ser professor da modalidade. Ele segue nessa missão pelo seu irmão, que ficou cego por causa de uma luta que teve. “As artes marciais vieram para complementar a corrida na disciplina, no respeito e no foco. Tem contato, é dolorido. Tem que passar por coisas que fortalece a parte mental, que ajuda na corrida. Um completa o outro”, acredita.

Pelo seu porte, condicionado ainda mais pelos treinos de força do muay thai, Rogério busca, nas corridas, compensar a musculatura com um bom condicionamento físico. “É minha natureza ser mais forte, mas não me atrapalha. O peso é uma carga para o corredor, mas me dedico para suportar. Fiz adaptações durante todos esses anos para correr bem e ter um bom rendimento”, explica.

Dificuldades e metas

Com treinos diários de 2h a 2h30 e um total de 120km percorridos semanalmente, seja na beira do Rio Paraibuna, na Via São Pedro ou na Estrada da Lagoa, Rogério conta que busca ser um dos melhores do Brasil na modalidade. “É um desafio diário. Cada momento que você passa ali, é uma dificuldade diferente. Precisa de muita concentração, porque a melhora não vem de um dia para o outro, só com anos de trabalho. Isso foi mexendo comigo, trazendo vontade e gana de estar sempre treinando e aperfeiçoando”, entende.

Desde 2018, Rogério participa também de maratonas, as quais tem sido seu foco recentemente. Mesmo que não tenha participado das provas longas na pandemia, o atleta vê que já teve muita evolução. Com um tempo recorde de 2h39min, ele ainda não está satisfeito. “Quero baixar ainda mais essa marca. Sei que é difícil, não tenho incentivo, preciso conciliar meu tempo com trabalho e família, mas treino para chegar. Não deixo me abalar, venho pesquisando, me formei em educação física para saber mais. Fico muito feliz por todos esses anos representando Juiz de Fora e todo mundo que torce por mim. Já estou fazendo uma preparação para 2024, quando faço 20 anos de atletismo”, projeta.

3.5 Máguida André

Tribuna de Minas, 6 de agosto de 2023

Após dois transplantes, Máguida André é inspiração nas corridas de rua de JF

Aposentada teve aplasia medular e precisou ficar dez anos longe do esporte; hoje, ela leva uma vida saudável e é espelho para outras mulheres

“O que me dava força era pensar que a doença era uma maratona”. É assim que Máguida André, de 55 anos, define o período em que teve aplasia medular e precisou realizar dois transplantes. Apaixonada em corrida desde pequena, a moradora do Bairro Grajaú, na Zona Sudeste de Juiz de Fora, na época com 35 anos, superou as enfermidades dia após dia, da mesma forma que corre quilômetro por quilômetro. Após dez anos afastada do esporte por conta da doença, Máguida retornou em 2015 e, desde então, participa do Ranking de Corridas de Rua da cidade pela equipe Denise Machado.

Por conta de sua história, a aposentada é a quinta personagem da série original da Tribuna de Minas “Qual é o seu Corre?”, que conta as vivências de um corredor a cada etapa da disputa mais movimentada do esporte local.

Máguida é uma das 1.368 inscritas na 11ª Meia Maratona de Juiz de Fora, quinta etapa do 35º Ranking de Corridas de Rua da Prefeitura de Juiz de Fora (PJF). A disputa acontece neste domingo (6), com largada às 7h, no estacionamento do Shopping Jardim Norte. O percurso competitivo será de 21 km, enquanto o alternativo tem 10 km e a caminhada, 3 km.

Da infância ‘elétrica’ ao transplante

Quando criança e adolescente, Máguida, a caçula de nove filhos, gostava de brincadeiras que colocavam à prova sua capacidade de superação. Foi na Escola Padre Frederico Vienken, onde estudava, que ela começou a tomar gosto pelos esportes, principalmente a corrida. Mas, nessa época, a atividade física era apenas um hobby. Foi aos 32 anos, a convite de seu sobrinho, que ela fez sua estreia no Ranking e começou a tratar a modalidade como prioridade em sua vida.

“Vi que tinham poucas mulheres, e decidi me preparar. Trabalhava em fábrica e, muitas vezes, chegava do serviço, comia rapidamente e treinava antes de ir para meu curso de técnica de enfermagem. Tinha na minha cabeça que sem treino, ficaria sofrido na hora de correr, por isso fazia tudo o que eu podia para estar bem no momento das provas”, relembra.

Três anos depois que estreou no Ranking, Máguída, com 35 anos, descobriu que tinha aplasia. Sua medula óssea não produzia de forma adequada as células sanguíneas e, ao mesmo tempo, a anemia aumentava. Após meses repletos de exames e consultas, a constatação dos médicos era de que seria necessário um transplante de medula caso a juiz-forana não quisesse viver uma vida paliativa. A tensão aumentou, já que encontrar um doador compatível não é fácil – conforme o Hemocentro de Goiás, pacientes têm 25% de chance de encontrar um doador compatível entre irmãos. Quanto aos não familiares, a probabilidade é de um a cada cem mil habitantes.

Mas, por “sorte divina”, como Máguída define, dois dos seus oito irmãos eram compatíveis. A corredora, então, foi para São Paulo, passou por várias avaliações, realizou o transplante e ficou mais quatro meses em terras paulistas para avaliações. Depois disso, ela retornou para Juiz de Fora e encontrou seu filho, que tinha apenas 2 anos e ficou na cidade mineira sob o cuidado da família durante o tratamento da mãe. “Ficava com medo de ele não me reconhecer, mas foi uma alegria quando o vi de novo”, se emociona Máguída.

Do segundo transplante ao retorno às corridas

Quando tudo parecia caminhar bem, após um ano do transplante, o médico sugeriu que Máguída parasse de tomar o remédio que utilizava para não ter rejeição da medula. Entretanto, a retirada causou efeitos devastadores: as células sanguíneas voltaram a ficar em níveis baixos, e, após exames, foi diagnosticado que seu corpo tinha rejeitado a medula. “Meu mundo caiu de novo, não sabia o que fazer”.

Em 2005, com 37 anos, Máguída fez seu segundo transplante, com a medula de seu outro irmão, Osvaldino André, como doador. Tudo deu certo e, dessa vez, ela tomou o remédio por dez anos, porque sempre que tentava retirar, aparecia alguma alteração nos exames. Somente com 47 anos, em 2015, ela foi liberada para fazer atividade física. “Foram muitos momentos difíceis. Quando pensávamos que ela estava melhorando, acontecia algo e ficava tudo delicado. Mas a Máguída tem um espírito de guerreira. Mesmo com as circunstâncias, ela teve fé e esperança, recebeu uma bênção por confiar em Deus. Fiquei muito feliz por ter recebido a ordem divina para ser o doador. Hoje, ela continua com seu empenho e alegria”, vibra Osvaldino.

Para Máguída, retornar à modalidade após dez anos afastada “não tem explicação”. Ela considera que o esporte transformou sua vida. “Se não fosse a corrida, eu não estaria aqui, porque não teria motivação para passar os momentos ruins. Sempre mentalizei que ia

melhorar para voltar a correr”, recorda. Desde 2015, quando voltou, a aposentada já participou, além de diversas corridas do Ranking, de três Maratonas do Rio.

“O pensamento positivo tem que existir”

Com o retorno às corridas, Máguida se tornou espelho para várias mulheres. Uma delas, Maria Inês Alves, de 63 anos, se tornou uma de suas melhores amigas. “Essa mulher é minha inspiração. Devo a ela a coragem que eu tive para correr. Por tudo que passou, pela superação e por estar sempre otimista e dando força para a gente. É uma pessoa simples, humilde, com um potencial enorme e que sempre nos incentiva. A Máguida tratou bem desde o início, passando para mim a garra que tem. Fico muito feliz de ver como ela está linda, correndo e se superando. Muita gente se inspira nela e eu fui uma dessas pessoas”, declara Maria Inês.

Ao ouvir as palavras da amiga, Máguida se emociona e diz ter um recado para pessoas que estão passando por momentos complicados. “O pensamento positivo tem que existir sempre, seja qual for a situação. E é preciso focar em algum objetivo, como o esporte. Se não gosta de correr, vai jogar uma peteca, dançar, praticar alguma atividade física. A saúde e sua vida agradecem”, encerra a atleta.

3.6 Cloves Bordinhon e Enilce Elvira

Tribuna de Minas, 27 de agosto de 2023

Casal supera doenças e fortalece a união com a corrida

Moradores do Morro da Glória, Cloves e Enilce são dois dos 800 participantes da Corrida do Independência, que acontece domingo

Cloves Bordinhon e Enilce Elvira enfrentaram desafios de saúde que surgiram como tempestades inesperadas, mas encontraram refúgio no esporte e na força do amor que compartilham. Com resiliência e foco, o homem, de 62 anos, natural de Laranjal; e a mulher, de 44 anos, de Coronel Pacheco – provas vivas do poder do esporte – disputam, há oito anos, o Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora. Juntos, eles colecionam vitórias que vão além da linha de chegada. Pelas suas histórias, os dois são os personagens da sexta reportagem da série “Qual é o seu Corre?”, que conta a trajetória de vida de corredores a cada etapa da disputa mais movimentada da cidade.

O casal, que mora no Bairro Morro da Glória, região central, estará, neste domingo (27), junto aos 800 inscritos na Corrida do Independência, sexta etapa do Ranking. A largada acontece às 8h, no estacionamento do Independência Shopping, com percurso principal de 5km. Haverá, ainda, a opção de caminhada, com 2,5km, além de uma corrida infantil. Todos os participantes receberão medalha, e os cinco primeiros no masculino e no feminino recebem troféus, assim como as três melhores equipes e o melhor time PCD.

História dupla de superação

A trajetória de Enilce nas corridas começou há oito anos, por incentivo do seu marido. Antes sedentária, ela começou a caminhar, depois evoluiu para o trote, até, de fato, correr. Entretanto, justamente quando estava em sua melhor fase, descobriu um tumor maligno na pelve e precisou fazer uma cirurgia. O momento foi de tensão para marido e esposa. Mas, por conta da prática de atividade física, o tratamento foi rápido.

“Era para eu ficar três meses afastada do esporte, mas voltei em um mês. A corrida me ajudou durante todo esse tempo, três anos de quimioterapia e cinco de controle. Hoje, estou curada, toquei o sininho da Ascomcer em junho”, diz Enilce.

Já o início de Cloves na prática de atividade física surge após ele entrar para a Polícia Militar, há mais de trinta anos. Apaixonado pela modalidade, sempre teve como meta de vida ter foco na saúde. Mas, por “ironia do destino”, como define, em maio de 2022, sofreu um AVC por causa de um problema genético no coração. O momento foi de desespero para o casal, mas logo uma notícia – que já havia os tranquilizado anos atrás – trouxe alívio.

“O médico falou comigo que eu não morri porque pratico atividade física. A corrida salvou a minha vida, não fiquei com nenhuma sequela. Hoje, tenho a pressão e o triglicérides controlados, muito bem-estar e saúde adequada”, fala Cloves, que voltou a correr seis meses após o AVC. “Nesse tempo sem o esporte, fiquei muito triste, aborrecido, sentindo falta, parecia que faltava algo”, relembra.

Apoio no relacionamento

Antes e depois de superar as doenças, o casal manteve o hábito de participar de competições juntos. “Eu incentivei a Enilce, mas hoje ela corre até mais do que eu. Tem dia que um de nós levanta indisposto, querendo ficar na cama. Mas um apoia o outro e sempre vamos”, conta Cloves. A esposa comenta que os dois fazem todas as atividades do dia a dia juntos, e que a preferida é a corrida. “Se tornou estilo de vida, ter companheirismo e o nosso corpo em movimento”, define.

Além do fortalecimento do vínculo como casal, Cloves e Enilce comemoram os laços afetivos formados com outros corredores. “Fazemos muitas amizades, a corrida traz afeto e socialização. Você está sempre saindo de casa e viajando para outras cidades”, avalia a mulher.

“O sofá faz mal”

Sempre que consegue, o casal disputa provas em outros estados, como o Rio de Janeiro. Cloves acredita que, nesses locais, há mais incentivo para os corredores locais. “As corridas são mais baratas e existem lugares adequados para treinar. Em Juiz de Fora, falta muito incentivo. Temos que treinar na orla do Rio Paraibuna, que é irregular e acontecem muitos acidentes”, critica.

Apesar de entender que deve haver melhorias estruturais no Ranking e no cenário das corridas da cidade como um todo, o casal pretende correr por muitos anos. “Enquanto meu corpo aguentar e Deus estiver nos dando saúde, estaremos praticando. Até porque me dá mais disposição para trabalhar, diminui minha ansiedade e me torna uma pessoa mais alegre”,

enumera Enilce. Já Cloves pede para que os outros corredores também incentivem mais pessoas a correr. “O sofá faz mal. Chame um amigo e vá liberar endorfina”, recomenda.

3.7 Crystian Luiz

Tribuna de Minas, 17 de setembro de 2023

Paixão pelo esporte ajuda paratleta a superar a depressão e a obesidade

Crystian Luiz, que irá participar da Corrida Camilo dos Santos, conta como a prática de exercício físico foi fundamental também para recuperar a autoestima

Há histórias que servem como inspiração para qualquer pessoa que as escutam. A de Crystian Luiz, de 45 anos, morador do Bairro Graminha, Região Nordeste, é uma delas. O paratleta possui uma jornada de superação que transcende barreiras físicas e emocionais: o esporte foi a âncora que o tirou da depressão e o impulsionou a superar a obesidade. Hoje, correr se tornou não só uma paixão, mas também um motivo para ser uma pessoa melhor com todos à sua volta, retribuindo a ajuda que teve de outros envolvidos com a modalidade.

Por todas as adversidades que superou, Crystian é o personagem da série original da Tribuna de Minas “Qual é o Seu Corre”, que conta a história de um atleta da cidade a cada etapa do Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora. Ele será um dos quase 3 mil participantes da 11ª edição da Corrida Camilo dos Santos, que acontece neste domingo (17), às 8h, com largada no Centro de Futebol Zico. A tradicional prova do circuito juiz-forano bateu recorde de inscritos, superando as 2 mil inscrições que a corrida teve em 2022.

Da obesidade à glória nas corridas

Há apenas alguns anos, em 2013, Crystian estava em um abismo emocional após sua avó e sua mãe morrerem em um intervalo de menos de três meses. A partir desse momento, começou a luta do paratleta contra a depressão, que o afastava dos amigos e da família. Ao mesmo tempo, sua saúde estava em perigo devido ao aumento de seu sedentarismo e a obesidade. “Só tinha vontade de dormir e nem queria acordar nessa época. Cheguei a pesar 140kg. Estava a ponto de não conseguir vestir mais minha cueca dentro de casa, tinha que pedir ajuda aos meus filhos”, relembra o pai de Maria Helena, de 8 anos; Isaac, de 17; e Matheus, de 20.

O aposentado, então, procurou ajuda, e foi no Centro de Atenção Psicossocial (Caps) que voltou a ter contato com o esporte. “Sempre fiz musculação, mas no estado que estava, tinha parado. Retornei quando os psiquiatras e psicólogos do Caps me alertaram sobre a

importância da atividade física no tratamento. Iniciei em oficinas de futebol e depois, em 2020, conheci o projeto JF Paralímpico, que estou até hoje, com muito apoio”.

Depois que retornou às atividades físicas, Crystian conseguiu escapar da negatividade que o cercava e abriu um caminho para restaurar sua autoestima. Apesar de precisar lidar com uma Discopatia Degenerativa do Disco – doença que causa dor e rigidez na coluna -, o paratleta participa de todas as etapas do Ranking, com sua autoestima de volta. “Ali você se depara com pessoas com a mesma lesão que você em graus maiores e menores, deficientes visuais e auditivos. Passa a aprender a se pôr no lugar dos outros, ver que a dor que você está sentindo pode ser pequena. Por exemplo, consigo correr sozinho, enquanto tem gente que necessita da ajuda do guia. Tudo isso te faz refletir, colocar numa balança, enxergar de outra forma”, declara. “Defino que o esporte é empatia e oxigênio”.

Hoje, com 98kg e uma vida saudável, ele realiza atividades de musculação, resistência, força e condicionamento na Arkadyas Academia, com acompanhamento especial. “Só posso ter impacto de leve a moderado, se não minhas pernas travam. Mas está ótimo, aprendi a me amar. Jamais imaginei que poderia dar uma entrevista contando minha história, pois fui debochado quando tinha 140kg, as pessoas questionavam até onde eu iria”, se emociona.

“Todos podem recomeçar”

Além das corridas do Ranking, Crystian vai disputar, no mês de outubro, em Juiz de Fora, o Jogos do Interior de Minas (JIMI) Paradesporto. “Procuro melhorar a cada dia. Hoje, já são três anos correndo, debaixo de sol e chuva, treinando dia e noite, conhecendo pessoas, fazendo amizades, pedindo conselhos e viajando. Já cheguei a disputar prova de 21km e vou continuar até o momento que o corpo não aguentar”, projeta.

Questionado sobre qual recado daria para as pessoas que ainda não praticam nenhuma atividade física, o paratleta reforça que a corrida salvou a sua vida. “Me sinto uma criança correndo aos 45 anos. Vou debaixo de chuva e lembrando quando era moleque, é a mesma sensação. E todos podem recomeçar, basta perseverança e força de vontade”.

3.8 Mariângela Jenevain

Tribuna de Minas, 8 de outubro de 2023

25 anos de Ranking, sem faltar uma corrida: conheça a atleta Mariângela Jenevain

Com 61 anos, corredora acumula conquistas e segue como uma das melhores colocadas na disputa mais movimentada da cidade

A corredora Mariângela Jenevain, de 61 anos, é a personificação do Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora. Ela começou a participar da disputa em 1998, quando tinha 36. Desde que iniciou, a moradora do Bairro Serro Azul, Cidade Alta, nunca deixou de estar em nenhuma corrida do torneio local. Além de fazer história na cidade, Mari, como é conhecida, já participou de competições em outras diversas localidades. Por conta de sua relevância para o esporte local, ela é mais uma personagem do “Qual é o Seu Corre”, série da Tribuna que conta a história de um atleta da cidade a cada etapa do Ranking.

Mari, inclusive, será uma das 1.240 participantes da 7ª Corrida Unimed, oitava etapa do 35º Ranking de Corridas de Rua da Prefeitura de Juiz de Fora (PJF). A disputa aconteceu neste domingo (8), às 8h, e teve largada na BR-440, próximo ao antigo German. O percurso da corrida foi de 6,5 km e o da caminhada, 3 km. A corrida infantil foi realizada no mesmo dia e local, às 9h30.

Muitas conquistas

Para quem chega na casa de Mari, é impossível não notar, no quintal, uma salinha improvisada tomada por troféus e medalhas. Sozinha, a juiz-forana tem mais títulos que muitos clubes de futebol, por exemplo – não sabe nem mesmo precisar quantos. Ela chegou até a doar cem de suas medalhas, e hoje, precisa colocar algumas em caixas de papelão por falta de espaço, assim como os troféus. “De todos, o mais especial é um de quinto lugar que conquistei em Aparecida do Norte, em 2017. É o meu xodó porque a prova é muito difícil e o troféu tem a Basílica de um lado e a Nossa Senhora Aparecida do outro. Esse fica separado, na sala de estar”, conta. “Os outros, não tenho preferência. Cada um teve uma alegria e uma emoção diferente”, completa.

Nessas duas décadas e meia de corrida, Mari sempre teve a companhia de uma pessoa especial: o marido Gilmar, de 64 anos. Ele, avesso a entrevistas, já jogava futebol, e

incentivou a esposa a ingressar na atividade física no momento em que ela descobriu um quadro de hipertensão, ela conta. “Trabalhávamos juntos, treinamos e competimos juntos. Conhecemos muitos lugares, como São Paulo, Belo Horizonte, Vitória e diversas cidades de Minas Gerais. Somos muito esforçados e disciplinados, saímos para treinar seja no sol ou na chuva”, se orgulha a aposentada. Ela já participou, também, de corridas como a São Silvestre, da Pampulha e a Maratona de São Paulo.

‘A corrida faz parte da minha vida’

Na avaliação de Mari, o Ranking está sofrendo alterações. Ela relata que, anos atrás, cerca de cem pessoas participavam de cada prova. Com isso, os laços criados eram maiores. Agora, as corridas chegam a ter dois mil participantes, e a disputa fica mais acirrada. Mesmo com tanto tempo de corrida, a corredora continua entre as melhores colocadas. “Estou correndo bem, sempre entre as vinte primeiras. Brinco que os outros devem falar ‘o que essa velha está fazendo aqui na frente com as pessoas novas’. E sempre me dei bem com todo mundo, vejo que é sincero quando eles falam que são meus fãs, que me admiram. Fico com vergonha quando as pessoas me elogiam, mas orgulhosa ao mesmo tempo, porque não é fácil correr na elite todo esse tempo”, vibra.

Aos 61 anos, a aposentada continua realizando treinos diários em estradas perto de sua casa. “A gente sempre pensa que vai chegar uma hora que vai parar. Penso que ano que vem não vou correr mais, mas vou na primeira prova para testar, chega lá e empolgo”, brinca. Mari fala que espera continuar correndo por muito tempo com seu marido e recomenda a prática para outras pessoas.

“A gente paga para correr, é caro, mas estamos ganhando saúde e conhecendo pessoas. Nunca é tarde, comecei com 34 anos e hoje a corrida faz parte da minha vida. Esse ano, vou terminar o Ranking, seguir não falhando em nenhuma disputa pelo vigésimo quinto ano seguido”. Ainda neste ano, ela participará de uma prova em Ibitipoca, além de realizar treinos diários perto de sua casa. “Quero continuar correndo por muito tempo, e quando não aguentar mais, irei para a caminhada muito feliz com tudo o que conquistei.”

3.9 WF Assessoria Esportiva

Tribuna de Minas, 29 de outubro de 2023

Equipe de atletas auxilia corredores e preza pelo comprometimento social

Integrantes da WF Assessoria Esportiva são os personagens da nona matéria do “Qual é o seu Corre?”, série da Tribuna que conta histórias de atletas a cada etapa do Ranking de Corridas de Rua

Foram 559 quilos de arroz, 792 litros de leite, 346 quilos de feijão e mais de seis mil fraldas arrecadadas na última Corrida Camilo dos Santos, realizada em setembro. A WF Assessoria Esportiva, além do trabalho profissional, busca “fazer a diferença na vida das pessoas”, como destaca o sócio e profissional de educação física Wenderson da Costa. Fundada em 2019, a equipe auxilia atletas a adquirirem uma vida saudável e estimula ações sociais em prol de quem precisa: além da arrecadação de alimentos, os membros do time realizaram centenas de doações de sangue. Os envolvidos na WF são os personagens da nona matéria do “Qual é o seu Corre?”, série da Tribuna que conta a história de atletas a cada etapa do Ranking de Corridas de Rua.

Inclusive, alguns dos 32 alunos que a WF Assessoria Esportiva auxilia, estarão na 10ª Corrida Solidária Outubro Rosa da Ascomcer, que acontece neste domingo (29), a partir das 8h, com largada na Praça Cívica da UFJF. A corrida terá percurso de 6 km e a caminhada, de 2,3 km. Ao todo, foram 1.750 pessoas inscritas na competição.

Uma família

Wenderson e Franciele da Costa sempre gostaram de esporte – principalmente da bicicleta e luta. Ela já era profissional de educação física e, por isso, estimulou o marido a cursar a mesma faculdade. Após criarem um estúdio fitness, veio a ideia de transformá-lo em uma assessoria esportiva. Eles se especializaram no ramo da corrida e, em 2019, criaram a WF.

“Montamos o planejamento de acordo com o objetivo de cada atleta e lançamos algumas metas palpáveis. Às vezes a pessoa está com problema familiar, no trabalho ou de saúde, e consideramos tudo isso, dando importância ao acompanhamento, modificamos o que precisar pelo momento (que o atleta passa)”, explica Wenderson.

A irmã do profissional de educação física, Carla Cristina, foi uma das primeiras corredoras do time e se orgulha do que tem conquistado. “Cada vez chega mais gente para treinar. É muito gostoso participar percebendo nossa evolução. Quando você faz um planejamento de corrida, envolve muitos aspectos. Quantos anos você tem, como é sua alimentação e disponibilidade. É bom sair para correr e saber o que você está fazendo para que consiga realmente evoluir”, avalia Carla, que realiza seis treinos semanais. “A corrida é saúde, quero ser aquelas velhinhas que ainda estão na pista correndo”, completa.

Já Valdilene Silva é uma das atletas da WF que não faz parte da família dos fundadores, mas sente como se tivesse um laço de sangue com eles. “Entrei em busca de melhora no meu bem-estar. Sou hipertensa, tomava muitos remédios. Percebi que meu quadro melhorou, e hoje tenho melhor qualidade de vida. É um esporte de superação total para mim, subia os morros de ré quando entrei. Mas tudo é treino e tempo, precisamos buscar o melhor para a gente. O time é uma família, não tem explicação, é só sentir. Tudo isso faz bem para minha saúde, mente, corpo e coração”, reconhece.

De filhos para mãe

Mãe de Wenderson e de Carla, Sônia da Costa, de 68 anos, começou a correr quando os filhos fundaram o grupo. Nesse tempo, ela participou de diversas corridas, e até de uma maratona, nas Cataratas do Iguaçu, no Paraná. “É uma honra fazer parte da WF, um sentimento muito bom ver eles fazendo o bem para todo mundo. Hoje, eu não tomo remédio nenhum, a corrida é a minha saúde”, relata Sônia.

Nas corridas que a matriarca participa, os atletas envolvidos já a reconhecem, conta a família. “As pessoas passam e falam ‘nossa senhora, não aguento fazer isso com essa idade’. Mas é porque não procuram tentar fazer. Eu sou muito orgulhosa em estar praticando e ser inspiração para as pessoas. Quero correr até quando Deus permitir”, diz, enquanto Carla lembra o apelido que participantes deram à mãe: “vovó garotona”.

Propósito

Para Franciele, a WF pode alcançar ainda mais atletas e, cada vez mais, ajudá-los em seus propósitos. “Nosso objetivo está sendo alcançado. Quero uma família cada vez maior, forte do jeito que ela está sendo construída”, declara. Wenderson acrescenta que a meta é transformar a vida das pessoas através dos exercícios físicos. “Dedicamos nossa vida em tempo integral para a vida dos alunos. Virou nosso bem maior.”

3.10 Ligeirinhos

Tribuna de Minas, 24 de novembro de 2023

Educação, exigência e diversão: conheça a equipe kids ‘Ligeirinhos’

Grupo da ex-atleta da seleção brasileira de atletismo Viviany Anderson preza pela sociabilidade e pelo bom rendimento escolar dos atletas

Entre descobertas e sorrisos que são a verdadeira ‘linha de chegada’, os atletas kids da equipe de corrida “Ligeirinhos” escrevem os seus primeiros capítulos no esporte. Os pequenos corredores são guiados pela experiência e exigência da treinadora Viviany Anderson, que foi integrante da seleção brasileira de atletismo por dez anos. A cada disputa, eles são ensinados que a jornada no desporto não se trata apenas da distância percorrida, mas também do crescimento pessoal e amizades formadas na modalidade. Com alunos de 2 a 17 anos, o grupo integra o Ranking de Corridas de Juiz de Fora desde 2015 e planeja participar de mais competições no ano que vem.

Por ter o aspecto social como principal característica, os Ligeirinhos são os personagens que fecham a série “Qual é o seu Corre”, que conta a história de um corredor ou equipe a cada prova que integra a disputa mais movimentada da cidade, com o intuito de compreender a relação de amor ao esporte e os esforços necessários para estar presente nas provas.

Inclusive, vários atletas do time estarão presentes na Corrida Bahamas Night Run, neste sábado (25), a partir das 19h, com largada em frente ao antigo German Village, na Via São Pedro, na Cidade Alta.

História dos Ligeirinhos

Há 30 anos, a juiz-forana Viviany Anderson – bicampeã da Maratona de São Paulo e medalhista nos Jogos Pan-Americanos de 1999 – começou com pequenos grupos de crianças em treinamentos. Aos poucos, ela adquiriu gosto por trabalhar com esse público e, há oito anos, decidiu se mudar do Bairro São Pedro para o Filgueiras, no intuito de iniciar os Ligeirinhos. Hoje, o time treina três vezes por semana em um sítio do bairro e conta também com equipe adulta, apesar de o foco permanecer nas crianças e adolescentes.

“É um projeto de longa data. As crianças viram adolescentes e continuam no atletismo. O que acontece no Brasil é que o nível cai muito porque não há renovação. São

poucos os que se destacam e correm mundo afora, porque na adolescência, chega a fase de namorar, de sair, não dormir cedo, não ter pontualidade. Ainda tem a parte hormonal que traz preguiça. Muita gente para de treinar e competir, perde o interesse. Mas aqui no Ligeirinhos, não. Damos apoio, é uma família”, frisa Viviany.

Uma dose de cobrança, outra de afeto

Além de foco nos treinamentos, os Ligeirinhos precisam ter respeito com os seus companheiros e bom desempenho na escola. “Cobramos educação e notas. Falamos também de educação ambiental, com um projeto de reciclagem”, explica a educadora física.

No dia da entrevista à Tribuna, alguns alunos estavam na Associação Desportiva Polícia Militar (ADPM), com atividades aquáticas e recreativas. “Também temos esses momentos de diversão. Isso dá motivação para os meninos. Até aqui, eles cumprem horário, porque, no atletismo, não há espaço para chegar atrasado”.

Dessa forma, conciliando exigência e momentos de afeto, Viviany é chamada de madrinha e até de mãe por crianças do projeto. “Passei aperto com essa equipe na pandemia porque todos chegam, me dão um beijo e um abraço. É legal ver o retorno dos pais, eles citam que os alunos melhoram o comportamento, porque incentivamos desde aquele que corre melhor até aquele que chega por último. Por isso não trabalho com quantidade, mas com qualidade. Não vou colocar 200 crianças para correr em Filgueiras, porque quero dar atenção, transporte e lanche”, explica Viviany.

“Orgulho imenso”

Sebastião Neto, de 66 anos, morador do Bairro Filgueiras, foi um dos primeiros integrantes da Ligeirinhos. Militar, ele disputava as corridas do quartel e chegou a completar uma meia maratona. Para ter sucessores no esporte, o pai apresentou a equipe Ligeirinhos para os filhos Moisés, 17, e Miqueias, 13. “É uma satisfação muito grande ter eles comigo, porque tenho o atletismo como estilo de vida e saúde. O pessoal brinca que sou pai de todas as crianças. Estou sempre do lado, se alguém cair ou está começando a passar mal, pode contar comigo, não deixo eles irem ao solo”, diz.

A conduta dos filhos é orgulho para Sebastião, que reforça a importância da educação recebida nas escolas. “Se tiver aluno que responde à professora, não serve para competir para os Ligeirinhos. Quando alguns erram, a gente chama a atenção deles e caem na realidade, pedem desculpa, são meninos bons. Tenho orgulho imenso dos meus filhos e dos outros,

porque vejo muitos jovens em caminhos errados, enquanto essa garotada é abraçada com carinho e amor”.

Um dos destaques em Juiz de Fora na sua categoria, o filho Miqueias tem o pai como inspiração. “Ele é como se fosse um treinador, sempre cobra e me mantém disciplinado, tudo pelo nosso bem. É minha inspiração, pois quero ser um corredor profissional, participar de provas fora do país, quem sabe umas Olimpíadas”, almeja.

Futuro dos Ligeirinhos

Carlos Eduardo Rodrigues, de 16 anos, é a estrela dos Ligeirinhos. O adolescente compete em provas com adultos e, na sua categoria, está no pódio do Ranking de Corridas de Juiz de Fora e do Ranking Distrital. Sua inspiração é o bicampeão olímpico Eliud Kipchoge, ultramaratonista do Quênia. “Corro há um ano e já conquistei o bronze em uma prova em Belo Horizonte. Quero continuar fazendo provas pelo Ligeirinhos, que é minha família e onde me sinto acolhido, até um dia ser atleta profissional”.

Na visão de Viviany, o garoto é uma amostra de que projetos de corrida podem formar atletas promissores. “Em Juiz de Fora, faltam líderes que levem os times para frente. A cidade tem muito material humano, mas pouca gente com pulso firme. Precisamos do apoio dos pais, das empresas e dos órgãos públicos. O segredo para avançarmos no atletismo aqui é termos mais união”, resume a tutora da equipe.

3.11 Pedro Campos

Tribuna de Minas, 24 de março de 2024

‘Fico bem comigo mesmo’: atleta juiz-forano perde quase 50 kg com a corrida

Pedro Campos, de 20 anos, chegou a pesar 126kg, mas adquiriu vida mais saudável através do esporte

“Esqueci o que iam falar de mim e pensei no meu futuro”. É dessa forma que o atleta juiz-forano Pedro Campos, de 20 anos, morador do Centro da cidade, encarou o seu início na corrida. No final de 2020, no auge da pandemia, o jovem estava sedentário e obeso. Foi quando percebeu que, pesando 126 quilos, havia perdido sua qualidade de vida. Ele, então, decidiu mudar de hábitos e, além de melhorar a alimentação, estipulou como meta correr por 30 dias. Desde então, não parou de praticar a atividade física. Hoje, após cerca de três anos e meio, Pedro pesa 78 quilos e é um exemplo de mudança de rotina.

Com sua história de superação de 48 quilos perdidos, Pedro Campos é o personagem da reportagem de estreia da segunda temporada da série “Qual é o seu Corre”, que conta a história de um corredor de Juiz de Fora ou região a cada etapa do Ranking de Corridas de Rua da cidade. A primeira prova da disputa mais movimentada da cidade é a Corrida do Bahamas, que ocorre neste domingo (24), a partir de 8h, com largada em frente à Represa de São Pedro (Av. Pedro Henrique Krambeck, s/n). Segundo a organização, são mais de 2,5 mil inscritos, distribuídos entre corrida, caminhada e disputa kids. Os atletas que optaram pela corrida terão que percorrer 6,5 quilômetros, enquanto os da caminhada fazem um trajeto de três quilômetros. Haverá, ainda, uma corrida para cães, denominada “Cãominhada”, de um quilômetro. O trajeto da disputa kids não tem quilometragem definida.

Inspiração mútua

Antes de conseguir perder 48 quilos por meio da corrida, o estudante de administração gostava de jogar futebol com seus amigos, mas não praticava nenhum esporte “com seriedade”, como ele define. Depois de seis meses totalmente sedentário durante o isolamento, Pedro viu em seu pai, Adilson Campos, um exemplo, e, pouco tempo depois, essa lógica se inverteu. “Meu pai era corredor, sempre me incentivou, mas teve que operar duas vezes ambos os joelhos e precisou parar naquela época. Mas tomei ele como inspiração e hoje eu que sou inspiração dele, diversas vezes o levo para correr comigo”, conta.

Desde que estreou no Ranking, Pedro participa da maioria das provas. No ano passado, ele foi bronze na sua faixa etária (18-19 anos) na soma de todas as provas. Ele conquistou o segundo lugar nas corridas Côrtes Villela e na Camilo dos Santos; o terceiro na Corrida do Bahamas e a quarta colocação na Meia Maratona, um sonho realizado pelo corredor. “Muitos falaram que eu não ia conseguir, mas conclui ainda com um bom tempo, confesso que não esperava”, lembra.

“A base da minha vida”

Como quase todos os corredores de Juiz de Fora, Pedro Campos se esforça para conciliar a sua rotina com os treinamentos. Ele trabalha de 8h às 18h em um escritório de sua família e vai para a faculdade às 19h. O tempo que tem para treinar é o horário de almoço de uma hora e meia. “Vou sempre, porque se eu não conseguir treinar, meu dia desanda”, afirma. Geralmente, seu trajeto diário vai do Corpo de Bombeiros, localizado na Avenida Brasil, até a entrada da Zona Norte, o que dá cerca de dez a 12 quilômetros.

Dessa forma, a corrida representa a base da vida do juiz-forano. “Tudo o que eu faço é pensando nela, o dia flui por ter corrido ou não flui quando não vou. Me ajuda muito na parte mental, alivia muito meu estresse e me tranquiliza para resolver problemas. Fico bem comigo mesmo”, resume.

Mariah, a próxima atleta

Se teve o pai como uma inspiração, Pedro também quer ser para Mariah, sua filha que irá nascer em agosto, um exemplo. “Quero que ela se apaixone pela corrida assim como eu, buscarei ser o espelho dela”. Para que, no futuro, a filha tenha mais qualidade para correr, o esportista pede por melhorias estruturais em Juiz de Fora.

“Falta muito cuidado, eu mesmo já caí duas vezes pisando em buracos na Avenida Brasil. Tem a Via São Pedro que é um bom lugar, mas faltam espaços adequados para os corredores. Precisamos de mais investimento”, crê. Apesar disso, ele comemora o crescimento do Ranking de Corridas. “Esse ano pretende ser melhor ainda. Teremos premiações por faixa etária, e isso motiva muita gente. A galera que não tem chance de brigar no geral, briga com as pessoas da sua idade”.

Reconhecimento e sonho

Perguntado sobre o que busca na corrida após ter perdido 48 quilos, Pedro diz que quer reconhecimento. “Para isso, busco melhorar cada vez mais treinos e meus tempos. Quero brigar na elite e fazer minha prova alvo, que é a Maratona do Rio. São 42 quilômetros, é muito difícil, mas tenho como objetivo”.

Se pudesse dar um recado às pessoas que não praticam atividade física, Pedro orienta a não se importar com o que os outros vão pensar, já que os exercícios irão ser benéficos no futuro. “A corrida é saúde. Tanto na parte corporal quanto mental, agrega a todo humano que pratica. Não pode ter medo, porque prende, dificulta a colocar em prática. Se começar hoje, daqui a um mês já estará bem melhor. É mentalizar que todo o esforço vai valer a pena”.

3.12 Ramon Gomes

Tribuna de Minas, 13 de abril de 2024

Juiz-forano muda de vida através da corrida após envolvimento com drogas e prisão

“O esporte vale a pena”, afirma Ramon Gomes, que sonha em doar sangue e ser reflexo para outras pessoas

Se a palavra superação precisasse ser representada por uma pessoa, não teria ninguém melhor que Ramon Gomes da Silva, de 35 anos, para personificá-la. O juiz-forano, morador do Bairro Nossa Senhora Aparecida, Zona Leste, classifica que fez a “pior escolha que alguém pode fazer” aos 15 anos, quando começou com o uso de bebidas alcoólicas e drogas. A cada ano, seus vícios se tornavam maiores e diminuía a esperança que sua família tinha em sua recuperação. Mas há nove meses, depois de 20 anos tendo envolvimento com entorpecentes, Ramon decidiu mudar de vida através da corrida. Hoje, mesmo após pouco tempo inserido na modalidade, ele já é um dos destaques no cenário esportivo de Juiz de Fora.

Ramon, inclusive, será um dos 1.600 participantes da 8ª Corrida Tecnobit Informática Night Run, segunda etapa do Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora. A disputa acontece neste sábado (13), a partir das 19h, com largada no Estádio Municipal Radialista Mário Helênio. A disputa principal conta com 7,5 quilômetros, enquanto a caminhada tem três quilômetros, e a corrida infantil, 500 metros. Ele integra a equipe Vem Correr, vencedora na disputa feminina por equipes na estreia do Ranking, na 4ª Corrida do Bahamas.

Do vício em drogas à paixão pela corrida

Em sua infância, Ramon morou com seus familiares em Três Rios, mas na adolescência, decidiu retornar a Juiz de Fora, sua cidade de origem. Aos 15 anos, começou a beber e usar drogas. “Fui de curioso com os amigos, experimentando bebida e cigarro, depois maconha e cocaína, até chegar no crack”, relembra. Depois que iniciou, não conseguia parar mais, mesmo que tentasse. “Ficava sem drogas por dois meses e usava por mais um ano, era sempre assim. Não dava para largar”.

Entre idas e vindas em clínicas de dependência química, Ramon passou 20 anos com envolvimento com drogas. Em março do ano passado, ele chegou a ser preso por não conseguir pagar a pensão alimentícia de seus filhos, já que gastava todo seu dinheiro com os

entorpecentes. Pouco tempo depois, conseguiu a liberação da cadeia, e um estalo veio em sua mente durante uma apresentação de dança de sua filha na igreja.

“A mãe dela não podia ir, é cabeleireira e precisou trabalhar nesse horário. Eu compareci e senti que a presença de Deus voltou na minha vida ao estar na casa Dele. Pedi para me tirar das drogas e senti Ele falando comigo: ‘não desisti de você, meu filho’. Nessa hora, começou a tocar uma música e eu desabei, comecei a chorar muito. Foi o dia da mudança”, conta, emocionado.

Desde esse dia, Ramon diz que “está limpo”, sem usar qualquer tipo de droga. Foi a partir dessa data também que ele começou a praticar atividade física. “Chamei meu irmão para caminhar e depois começamos a correr. Ele parou, mas eu continuei e comecei a ir mais longe. Depois de 15 dias correndo, participei da minha primeira prova, a Corrida do Outono, em junho de 2023. A partir daí, o mosquitinho da corrida me picou e nunca mais quis parar”, brinca.

Ainda no ano passado, Ramon participou da Corrida da Fogueira, e em 2024, tentará disputar todas as provas do Ranking. “Quero correr mais rápido, quanto mais, melhor. Não penso em ser melhor que fulano ou ciclano, foco em mim, no meu treino”, afirma. O corredor pede atenção do poder público aos locais de treinamento para que possa seguir progredindo. “Estamos carentes de uma pista boa de treino. Às vezes, temos que correr na beirada da rua, porque o passeio está muito esburacado. Faltam lugares adequados, as pessoas ficam com medo de machucar”.

“Abaixo de Deus e família, a corrida”

Mesmo que tenha conseguido largar as drogas somente no ano passado, Ramon conta que sempre teve vontade de mudar de vida. Porém, era difícil evitar pessoas, hábitos e ambientes. “Não aguentava mais ficar na rua, todo sujo, com olhares preconceituosos das pessoas. Comia farinha de rosca, com água e açúcar, e tomava banho na praça com mangueira. Ninguém mais confiava em mim e ninguém acreditava que isso aconteceria na minha vida”.

Por todos os empecilhos e desconfiança dos outros e de si mesmo, Ramon se sente um vencedor ao conseguir estar na alta performance do esporte. “A corrida está me abençoando muito, não tenho nem palavras. Abaixo de Deus e da família, está ela. É algo extraordinário, que transformou minha vida. Eu pensava que nunca ia conseguir, porque cheguei a fumar dois maços de cigarro por dia, além de beber demais. Pensei que não teria fôlego. Ficava me

perguntando como o ser humano conseguia fazer isso, e hoje, eu consigo. Acho uma loucura”, conta.

Sobre os benefícios que a corrida trouxe nesses nove meses, Ramon cita a perda de peso e o controle no dia a dia. “Saí da cadeia com sobrepeso, e hoje estou com um corpo adequado. Também durmo melhor e não tenho mais vontade de usar droga. Antes eu sempre tinha recaídas, via os outros usando e eu ia. Mas agora não mais, continuo tranquilo, correndo. Me alimento bem também, não quero sair para beber e fumar, tenho foco e disciplina. Quero evoluir na corrida e isso não me deixa fazer coisas erradas. Não vou em festa no sábado, por exemplo, porque aos domingos os treinos são longos”.

“Todo dia é um dia para lutar”

Além de corredor, Ramon trabalha em uma padaria. Há poucos meses, ele corria às 4h para poder trabalhar à tarde. Agora, seu turno inicia de manhã, e seu tempo para treinar é no fim da noite, às 22h. Ele corre entre dez e 15 quilômetros por dia na Avenida Brasil, além de fazer treinamento funcional. “Se eu tivesse conhecido Deus e a corrida antes, meu caminho teria sido completamente outro. Mas tudo tem seu tempo, Deus tem um propósito em sua vida. Me sinto muito feliz de depois disso tudo, ter conseguido”.

Sem o uso das drogas, o atleta pretende realizar dois sonhos em breve. “Vou voltar a estudar, parei na sétima série, mas pretendo formar em educação física e montar um centro de treinamento para crianças e adolescentes saírem da rua e estarem no esporte. Quero muito também doar sangue para ajudar a quem precisa”.

Diante de toda sua história e superação, Ramon busca ser espelho para indivíduos que queiram mudar de vida. “Não estou correndo por um acaso, Deus quer que eu mostre algo para as pessoas. Através do meu testemunho, podem se interessar na corrida e sair das drogas. Toda pessoa que usou o crack ou teve alguma dependência, sempre tem abstinência. O cheiro da fumaça às vezes aguça, mas eu não vou mais. Sei o que passei e não quero voltar atrás. Tenho muita determinação, todo dia é um dia para lutar. Recomendo que não desistam de parar de usar drogas e digo que vale a pena o esporte. O corpo e a mente se tornam outros. A disposição também, acordo a hora que tiver que ser para poder correr. Me trouxe mais saúde, fico mais calmo, com menos estresse e me recordo muito mais de tudo”, comemora.

3.13 Débora Cristina

Tribuna de Minas, 26 de maio de 2024

Generosidade em movimento: corredora com mais de 40 medalhas dá aulas gratuitas a mulheres

Maratonista Débora Cristina tinha bronquite na infância, se tornou maratonista e busca ajudar outras pessoas na inserção ao esporte

“Às vezes deixo de fazer por mim, para fazer pelos outros”, resume a corredora Débora Cristina, de 54 anos. A atleta se destaca pelo talento na modalidade, com mais de 40 medalhas conquistadas, mas é reconhecida, principalmente, por sua generosidade em compartilhar conhecimento e paixão com outras esportistas. Através de suas aulas gratuitas, nas quais dedica parte de seu tempo para ensinar e motivar, a estudante de educação física se torna inspiração para muitas mulheres que desejam melhorar seu condicionamento físico e aprimorar suas habilidades na corrida.

Por sua história no esporte e por ajudar diversas mulheres, Débora Cristina é a terceira personagem da série “Qual é o seu Corre” em 2024. A cada prova que integra o Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora, uma história de vida é contada, rodeada pela paixão à modalidade, bem como os esforços necessários para conciliar o esporte com outros afazeres do cotidiano. A corredora, inclusive, será uma das 1.800 atletas presentes na 7ª Corrida do Laboratório Cortês Villela, que acontece neste domingo (26), a partir das 8h, com largada na Via São Pedro.

Da bronquite aos 51 km

Natural de Cataguases, Débora conta que teve uma infância sofrida, porque tinha bronquite asmática. A doença fazia com que ela não conseguisse respirar direito. Aos 18 anos, quando decidiu começar a correr, ela passou a ter uma nova vida. “O esporte me trouxe a capacidade de respirar bem novamente. Foram vários desafios, diversas vezes que eu tinha vontade de parar de correr por não sustentar o meu próprio corpo. Mas não desisti, tudo isso me fez continuar, ter mais vontade, até me tornar uma atleta”.

Nessa época, a corredora, natural de Cataguases, morava em Manaus, devido ao trabalho de seu marido, militar. Em 2005, aos 35 anos, ela veio para Juiz de Fora, e, desde

então, a modalidade ganhou ainda mais espaço em sua rotina. “O início foi muito difícil, mas, depois, com o passar do tempo, com dedicação, apoio e treinamento, subi aos pódios na cidade. Em 2015, fiquei entre as nove melhores na Corrida da Fogueira, que é muito competitiva. No Ranking de Corridas, já subi ao pódio várias vezes”, vibra a atleta.

Com 35 anos, Débora fez sua primeira maratona, de 42 quilômetros, em Curitiba. “Consegui em três horas e 55 minutos, um bom tempo. Depois que terminei, liguei de um orelhão para meu esposo. Ele tinha falado para eu não ir, por conta da preparação, que precisa ser intensa. Mas gosto de me desafiar. Disse para ele: ‘cheguei, estou bem. Sou maratonista, com muito orgulho e muito amor’”, comemora.

Já quando ia completar 51 anos, a mineira decidiu que comemoraria esse aniversário correndo. “A meta foi percorrer um quilômetro para cada ano completado. Chamei minhas amigas corredoras e na mesma hora elas toparam e me passaram segurança. Nesse dia, corremos 51 quilômetros, sendo que essas meninas nunca tinham corrido nem 21 quilômetros”, relata. “Nos reunimos 3h, em Santa Cruz, fizemos uma linda oração, e em cerca de 30 pessoas, chegamos a Lima Duarte. Foi um feito, lindo ver que conseguimos fazer algo assim”, fala Débora, ostentando um largo sorriso.

Com todos esses triunfos, ela costuma dizer para os conhecidos que “o tênis é o melhor remédio”, pois ajuda em todos os aspectos. “Os problemas acabam, o esporte não deixa você se sentir só, ninguém se isola, sempre está fazendo algo com alguém. Ajuda na ansiedade, é a maior estrutura”, reforça.

“Sou admirada por algo bom”

Durante cinco anos, Débora teve um grupo voluntário de corrida, em que liderou, ao todo, 128 mulheres. “Tinha uma com 115 quilos, que falava que não conseguia correr. Mas eu dizia que conseguiria, era só se dedicar, ter um sorriso no rosto e companheirismo, porque era de graça. Ela emagreceu e foi evoluindo. Nunca digo não para as alunas, mostro o caminho das pedras. Esses são os meus maiores prêmios, fazer com que as pessoas corram”.

Hoje, a corredora estuda educação física para aprimorar seus conhecimentos. A maratonista radicada em Juiz de Fora também dá aulas de crossfit. “Encontro três vezes na semana as atletas que encontram comigo, e duas delas já sobem no pódio. De mera atleta iniciante, hoje me tornei treinadora. Percebo que ajudo as pessoas a superarem os problemas dela, faço amizades e sou admirada por algo bom”, comenta a fundadora do grupo “Motivação”.

O trajeto comandado pela professora começa no Colégio Militar e vai até parte do Rio Paraibuna, totalizando de dez a 12 quilômetros. Além do fortalecimento no crossfít, Débora faz planilhas para as atletas, além de alertar para a importância da alimentação e suplementação. “O principal é a dedicação. Ninguém chega a lugar nenhum sem sacrifício. Por isso, a disciplina é muito importante, mesmo que se torna um prazer. Você muda a educação, a postura e o bem-estar”, enxerga.

“O maior prêmio é ganhar um abraço no final”

Débora acredita que uma situação em específico ilustra sua relação caridosa com as corridas. “Teve uma disputa em Juiz de Fora que faltou água, estava um calor enorme, e uma atleta ficou mal e desesperada. Peguei gelo, coloquei na mão dela e falei ‘chupa esse gelo, se não você não vai conseguir chegar, vai desmaiar, bota na boca.’ Reencontrei ela um ano depois, conversamos sobre corrida e ouvi dela ‘eu nunca vou esquecer o que uma moça fez para mim na corrida’. Eu perguntei o que, e ela disse o acontecimento. Falei que essa moça era eu, nos abraçamos, foi a coisa mais linda”, se orgulha.

Dessa forma, a professora de educação física entende que sua missão na vida é “abrir mão para os outros”, porque se sente bem se doando. “O maior prêmio é ganhar um abraço no final, marcar a vida da pessoa por ela conseguir algo que queria. Correr e ajudar são as minhas paixões. Espero estar inserida nesse meio até 80 anos, porque sem isso, me sinto um passarinho com as asas quebradas”, define.

3.14 Neuza Tomás

Tribuna de Minas, 9 de junho de 2024

Neuza Tomás cria ‘família’ nas corridas e mira maratona aos 57 anos

Moradora do Bairro Santa Luzia superou bronquite e já coleciona mais de 200 medalhas no esporte

Para a atleta Neuza Tomás, de 57 anos, natural de Descoberto e residente em Juiz de Fora há 40 anos, corrida é sinônimo de amizade. Além de praticar o esporte para se manter ativa, a cuidadora de idosos ganha, com a modalidade, uma fonte de amizades e conexões – uma “segunda família”, como ela define. Sem o apoio dos familiares, que não têm afinidade com a prática esportiva, é nos outros corredores em que ela se espelha, ao mesmo tempo em que também busca inspirar outras pessoas. Conforme conta, hoje, sua coleção de medalhas chega a mais de 200.

Devido a toda sua história nas corridas de Juiz de Fora e região, Neuza Tomás, moradora do Bairro Santa Luzia, é mais uma personagem da série original da Tribuna de Minas, a “Qual é o seu Corre”, que conta a história de um atleta a cada etapa do Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora, a disputa mais movimentada da cidade.

Neuza, inclusive, será uma das 1.200 atletas participantes da Corrida da Unimed. A disputa acontece neste domingo (9), a partir das 8h, na Via São Pedro. Serão seis quilômetros no percurso principal e três quilômetros aos que optarem pela caminhada. Haverá premiação para os cinco primeiros colocados da classificação geral da corrida e os três primeiros de cada faixa etária.

“Uma ave voando”

Natural da pequena cidade de Descoberto, de cerca de cinco mil habitantes, Neuza se mudou aos 17 anos para Juiz de Fora em busca de mais qualidade de vida. Foi após a chegada em território juiz-forano que ela começou a correr, sozinha, nas ruas do novo município, às 5h. Foram 20 anos assim, até uma amiga fazer o convite para ela entrar em uma equipe. Com o chamado, o esporte começou a ser levado ainda mais a sério por Neuza, na época, com 37 anos.

“Eu tinha bronquite, mas sarei, hoje não sinto mais nada. Também era gordinha e emagreci, fiquei com muito mais disposição. Foi uma superação de mim mesma. Não tinha na minha cabeça que eu ia ser corredora nunca”, fala.

Hoje, com 57 anos, a corredora tem uma rotina regrada, em que a corrida é prioridade. Ela acorda às 5h, corre de 5h30 às 7h, cerca de dez a 12 quilômetros por dia, no campus da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e na Via São Pedro. Neuza ainda faz musculação e spinning na parte de manhã. Depois, ela trabalha como cuidadora de idosos.

“A corrida é o ar que respiro, a graça do meu dia a dia. Às vezes, estou mal comigo mesma, saio para correr e volto outra pessoa. Me sinto uma ave voando, é toda liberdade do mundo estar com o pessoal passeando” diz a esportista. Até o momento, ela já fez duas maratonas e diversas meia maratonas e participou de provas em cidades como Tiradentes, Rio Preto e Chiador.

“A melhor coisa que me aconteceu”

Além de todo benefício mental, a corrida também trouxe à atleta a socialização. “Na minha família, ninguém corre, não fazem esportes. Mas tenho meus amigos, todos da corrida, que são minha segunda família. A melhor coisa que aconteceu na minha vida foi eles terem aparecido. Se preciso para correr, estão comigo. Se preciso para viajar, também estão. Vamos para a casa uma da outra, fazemos tudo juntas, é inexplicável”, diz, sorrindo, Neusa.

A corredora Maria Inês, de 64 anos – hoje muito amiga de Neuza – tinha a atleta como referência antes de conhecê-la. Depois de correrem juntas por iniciativa de amigos próximos, a amizade – ou irmandade – começou. “A partir dali começamos a treinar todo domingo. Viajamos juntas para as corridas, já fomos em Maceió. A Neuzinha é uma pessoa muito boa, dona de um coração enorme. Está sempre pronta a ajudar, é para a vida. Chamo ela de foguetinho, porque corre muito. E o que tem de pequena de estatura, tem de grande no coração”, declara Inês sobre a amiga.

Além de vibrar com as amigas, Neuza comemora o reconhecimento que adquiriu com tantos anos na modalidade. “Hoje, as pessoas me gritam na rua, me reconhecem. Chamam pelo nome, isso é muito gratificante, ser reconhecida pelo seu esporte. Levo minhas amigas para correrem, sempre aumentando o esporte. A melhor coisa que fiz na vida foi entrar na corrida”.

Foco e futuro da corredora

No momento, a descobertense tem como foco a participação no Ranking de Juiz de Fora e os planos de fazer uma maratona, no ano que vem, abaixo de quatro horas. Suas próximas corridas serão em Aparecida do Norte e Canoa Quebrada. “Acho que Juiz de Fora deveria melhorar. Os corredores não têm apoio. Em outras competições, tem café da manhã e tudo. Aqui é tudo muito caro, na redondeza dão mais valor aos atletas e é mais barato”, avalia.

Para seu futuro nas corridas, Neuza quer se tornar uma “velhinha corredora”. Ela busca “correr até quando Deus permitir e ser referência. Que as pessoas me sigam e me acompanhem”. E, para quem ainda não corre, Neuza aconselha. “Comece, é de graça. É só ter tênis e roupa, além da sua disposição”.

3.15 Nilson Nepomuceno

Tribuna de Minas, 30 de junho de 2024

Aos 57 anos, corredor de Juiz de Fora realiza o sonho de completar a Maratona do Rio

Nilson Nepomuceno começou nas corridas em 2018, se tornou maratonista e busca ser referência para outros corredores

Aos 57 anos, o juiz-forano Nilson Nepomuceno teve uma das maiores conquistas de sua vida – feito que, anos atrás, jamais imaginava conseguir. No último dia 2, o morador do Bairro Bosque Imperial, na Cidade Alta, concluiu os 42 quilômetros da Maratona do Rio de Janeiro, em apenas 4 horas e 15 minutos, tornando-se um maratonista. Por sua história de sucesso no esporte, ele é o décimo quinto personagem da série “Qual é o seu Corre”, que conta a história de um atleta local a cada etapa do Ranking da cidade.

Nilson será um dos dois mil atletas presentes na 1ª Corrida Brasil Imóveis, quinta etapa do 36º Ranking de Corridas de Rua da Prefeitura de Juiz de Fora (PJF). No ano passado, ele foi o 4º lugar na sua faixa etária. A prova acontece neste domingo (30), a partir das 8h, no Espaço Estrela JotaEfe, ao lado do Condomínio Estrela Alta, na Avenida Deusdedith Salgado. O percurso da corrida será de dez quilômetros e o da caminhada, de 2,5 km. A corrida infantil será realizada no dia 29, às 15h, no mesmo local.

Do início devagar à meia maratona

Para chegar ao posto de maratonista e membro de duas equipes – Gilberto Roque e Goianá Sports -, Nilson precisou ter foco e disciplina, como conta. Tudo começou em 2018, quando um amigo o convidou para correr. Enquanto seus filhos, Lucas e Yure, hoje com, respectivamente, 6 e 14 anos, treinavam futebol, o empresário começou a se aventurar na modalidade. “Caminhava e corria um pouco, algo bem amador, dois ou três quilômetros por dia, e fui pegando gosto”, relembra. Desde o começo e até hoje, a esposa, Marina, também foi uma grande incentivadora.

Aos poucos, com seus amigos, Nilson foi aumentando a quilometragem, até sentir a necessidade de procurar uma assessoria especializada. “Faz toda a diferença. Uma coisa é correr, outra é treinar corrida. Colocar um tênis no pé e ir, todo mundo vai, mas treinar é profissionalismo, com nuances e variáveis para aplicar”. No mesmo ano que iniciou, ele

participou de sua primeira prova, a Corrida da Fogueira, de sete quilômetros, e ficou em 33º na sua faixa etária.

Nessa época, Nilson não imaginava que conseguiria correr dez quilômetros, mas diz que o “mosquitinho da corrida picou”. Chegou aos 15 quilômetros e treinou para completar a meia maratona do Rio. “Fui com o pessoal de Juiz de Fora, como se fosse uma delegação de futebol. Quando acabei os 21 quilômetros, cheguei completamente esgotado. Pensava que, se eu tivesse que fazer mais essa quilometragem, seria impossível, não aguentaria”.

Treinos especializados até os 42km

Após treinar em setembro e outubro de 2023 na Inglaterra e na França, em janeiro deste ano, Nilson colocou na cabeça, em uma conversa com Deus, que percorreria os 42 quilômetros de uma maratona. Ele começou o ciclo de treinos e atingiu os 36 quilômetros. “Tive que treinar com responsabilidade e dedicação. São várias pontas de uma estrela: treinador, nutricionista, fisioterapia e médicos ortopedista e cardiologista”.

“Foi um ciclo extremamente planejado. Nesse tempo, não perdi um dia. Eram longões nos finais de semana e treinos específicos nos dias de semana. Várias vezes cheguei para treinar sozinho, acordava 3h30, até em época de frio. Chegava 4h30, não tinha ninguém na rua. Tem que ter muita dedicação, querer demais da conta. Os treinamentos são muito desgastantes”, relata.

Na noite anterior à Maratona do Rio – em que correu com cerca de 20 mil pessoas -, Nilson só dormiu por uma hora, de tanta ansiedade. “Mas eu estava tão bem mentalmente, queria tanto aquilo, que falei que conseguiria do jeito que fosse. Quando estava no quilômetro 34, deu uma balançada. Se eu fracassasse ali, naquele momento, o fracasso ia me acompanhar para o resto da minha vida. Mas se eu buscasse uma força interior, ia colher tanto fruto daquilo que ficaria estagnado como estou hoje, contando a história para várias pessoas. Desistir nunca esteve no meu vocabulário. Cheguei no quilômetro 37, que nunca tinha feito, e continuei”, relembra. “Me senti numa tarde de verão bem quente em que eu queria que o sorvete demorasse para acabar”.

Quando estava prestes a completar os 42 quilômetros, Nilson encontrou um amigo que também treina na UFJF e o acompanhou. “Gosto muito disso na corrida, tive ajuda no início e agora sempre ajudo. Nessa reta final, foi muito legal o locutor gritando falando que estávamos chegando, perto de nos tornarmos maratonistas. Depois de quatro horas e 15 minutos (de prova), é um êxtase, nem lembro da largada. Uma quantidade gigantesca de gente aplaudindo,

porque sabem a dificuldade. Falei com meu filho que ia buscar quem estava me esperando: essa medalha tão importante. Quando peguei, chorei demais, parece que você está num transe gigantesca”, vibra.

Maratona do Chile

“Quando você termina uma maratona, ou você detesta e não quer mais, ou percebe que se superou e quer fazer mais”, diz Nilson. No seu caso, a segunda opção foi a escolhida. No ano que vem, o empresário quer fazer a Maratona do Chile. “Não é fácil, mas quando você quer, arruma um tempo para fazer. Uma frase que penso ser importante é que quando você quer uma coisa, você pega e faz, sem desculpas. Tem que ter motivação. Eu não corro para superar quem está à minha direita, e sim para superar o Nilson, a mim mesmo”, fala.

Com suas conquistas, Nilson se sente responsável para ser um espelho e influenciar as pessoas de forma positiva. “A corrida representa uma parcela gigantesca na minha vida, não consigo viver sem. Me tornei uma pessoa muito mais forte. Minha saúde melhorou demais, não tomo remédio para nada. O médico disse que meu exame de sangue é compatível com uma pessoa de 18 anos. Corredores e maratonistas são pessoas felizes. Encaramos a vida de uma forma diferente, com mais otimismo, perseverança, resiliência. Não só na parte esportiva, mas também na pessoal, profissional e familiar”, completa.

3.16 Bruno Guedes

Tribuna de Minas, 4 de agosto de 2024

‘Venho sorrir e ser feliz’: com deficiência visual, atleta de JF trilha caminho na corrida há 15 anos

Bruno Guedes treina na UFJF com ajuda de guias e conta que esporte transformou sua vida, tanto no quesito físico como no mental

O corredor Bruno Guedes, de 34 anos, morador do Bairro Linhares, na Zona Leste de Juiz de Fora, é um exemplo de superação e inspiração. Mesmo com as limitações impostas pela baixa visão, ele encontrou no esporte uma forma de transformar sua vida. Hoje, o atleta se sobressai em disputas locais e viaja pelo estado para competir. Além de sua qualidade na pista, se destaca pela facilidade em fazer amizade e pelo sorriso no rosto, seja às 7h da manhã, quando inicia seu treinamento, ou às 22h da noite, em corridas noturnas.

Bruno, inclusive, será um dos participantes da Meia Maratona de Juiz de Fora, sexta etapa do 36º Ranking de Corridas de Rua da Prefeitura de Juiz de Fora (PJF). A disputa acontece neste domingo (4), a partir das 7h, com largada no estacionamento do Shopping Jardim Norte. Há a opção para os atletas de correrem 5km, 10km ou 21km. No sábado (3), ocorre a disputa infantil, às 15h, no mesmo local.

Trajetória de Bruno

A história do atleta com a corrida começou em 2009, quando ele terminou o ensino médio. “Na época, fiquei sem saber o que fazer, para onde ir. Me falaram da Associação de Cegos, fui lá e me apresentaram o atletismo e o futebol de cinco. Fiz os dois no início, mas como tenho baixa visão, teria que jogar o futebol de olhos fechados, e me enrolei. A corrida me chamou bem mais a atenção. Logo falei com a minha mãe que era o que eu queria para o meu futuro”, relembra Bruno.

Desde então, o juiz-forano treina e participa de competições, totalizando 15 anos no meio do esporte. “Aos poucos, fui melhorando, os resultados foram aparecendo, perdi bastante peso. Adquiri mais qualidade de vida, me transformei. Na época de escola, precisava de auxílio, como letra grande, ou as pessoas ditando para mim. Era o único aluno da sala de

aula com deficiência. Com o projeto da corrida, tive mais contatos com pessoas com deficiência visual e outras deficiências. Fui me incluindo, e além de crescer no esporte, cresci como pessoa”, comemora o corredor.

No momento, Bruno tem uma rotina regrada, na qual o esporte é prioridade. São três treinos de corrida semanais, de quatro horas cada um, realizados na Faculdade de Educação Física (Faefid) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). A quilometragem varia entre 6km a 10km, assim como a intensidade também depende do dia. Além dos treinos da modalidade, ele pratica musculação.

“Tenho muito mais liberdade hoje. Antes, eu nem andava sozinho na rua. Hoje, vou e volto para qualquer lugar. Também estou estudando para concursos, quero fazer uma prova interessante e construir uma carreira”, projeta.

Pela mãe

Há 11 meses, Bruno perdeu a mãe, Creuza, sua maior incentivadora. “Ela que me levou para correr no início, foi fundamental na minha vida. Se não fosse ela do meu lado, me apoiando, eu não teria chegado onde cheguei. Tenho pai e namorada, mas preciso me virar mais sozinho, mexeu muito comigo”. Como conta, a corrida é uma “verdadeira terapia”, já que é o momento em que se desconecta dos problemas.

“Aqui nos treinos eu tenho gente para conversar, as pessoas me dão força. Fiz muitos amigos. Cada um que conheci, guias, atletas ou professores, me ajudam muito a crescer como atleta e pessoa. Digo que o Bruno com a corrida é um, e sem, é outro. Melhorou minha vida e autoestima em 100%”, relata.

Sobre a questão das pessoas com deficiência visual na modalidade, o morador do Bairro Linhares acredita ter havido evolução nos últimos anos. “Quando comecei, todo mundo largava junto, no meio do pelotão geral. Hoje, nós vamos na frente, pensam na gente. Isso ajudou muito. As pessoas da elite passam mais fácil por você. Se fosse no meio do bolo, ficaria muito difícil”.

Ajuda do guia e futuro na corrida

Com o foco em participar de todas as corridas do Ranking de Juiz de Fora, Bruno conta com a ajuda de Célia Claveland, professora da Secretaria de Esporte e Lazer (SEL), há mais de dez anos. “Nosso trabalho é desenvolvido com pessoas com deficiência visual, física

e intelectual. As pessoas com deficiência visual necessitam de um guia. Ele é extremamente importante para o trabalho ser feito com eficiência, e são vários atletas”, comenta a treinadora.

O trabalho, conforme diz Célia, precisa ser feito por um profissional de educação física. “Há toda uma planilha de treino, uma elaboração anual de acordo com os objetivos e necessidades de cada atleta. As metas são diferentes, então, o trabalho precisa ser individual, para que seja feito com a necessidade e especificidade de cada um”.

Sempre juntos, Célia e Bruno criaram uma relação maior que a de aluno e professor. “Ele é especial. Está com a gente tem muito tempo, é muito dedicado e comprometido com os treinos. Não falta às corridas, somente quando tem algum imprevisto. Somos amigos, viramos parte da família. Os atletas aqui sempre se envolvem além do espaço da corrida, ficamos sabendo da vida deles”.

Para o futuro, Bruno almeja participar de cada vez mais corridas, e dá um recado para as outras pessoas com deficiência. “O esporte muda a vida. Se não fosse ele, estaria dentro de casa, sedentário, com sobrepeso, só comendo besteira. Além da qualidade de vida física, o esporte dá autoestima, você conhece um mundo que você nunca imaginaria. Peço às famílias que tragam a pessoa com deficiência seja para corrida, natação ou futebol. Porque aqui tenho uma vida, venho sorrir, brincar, e ser feliz”, vibra.

3.17 Jorge Emídio

Tribuna de Minas, 21 de setembro de 2024

Após infância difícil, Jorge Emídio é maratonista e cursa Educação Física aos 74 anos

Corredor começou a trabalhar aos 7 anos e encontrou na corrida uma forma para superar a bebida; hoje, ele sonha em ajudar outros atletas

Nascido em Rio Bonito, interior do Rio de Janeiro, em uma família com doze irmãos. Precisou começar a trabalhar aos 7 anos na horta, em Ewbank da Câmara. Aos 12, já carregava caixas de tinta de 50 litros e ajudava a abastecer os caminhões. Jorge Emídio de Oliveira, hoje com 74 anos, radicado em Juiz de Fora, é sinônimo de luta e perseverança. Através da corrida, ele adquiriu uma vida que jamais imaginaria ter: se tornou maratonista, ingressou em uma faculdade de Educação Física e criou um “décimo terceiro” irmão.

Pela sua história de vida inspiradora, Jorge é personagem da “Qual é o seu Corre”, série da Tribuna de Minas em que as trajetórias de corredores da cidade são contadas, assim como os desafios do esporte, a cada etapa do Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora. Neste domingo (22), acontece mais uma etapa da disputa mais movimentada da cidade, a prova Camilo dos Santos, com largada no Centro de Futebol Zico. O percurso será de 7,5 quilômetros, na Cidade Alta. Foram, ao todo, 3.818 inscritos.

Da infância humilde à faculdade

Jorge nasceu em uma família simples, que trabalhava em fazendas. Desde os sete anos, ajudava os pais nas atividades. “Isso trouxe um fortalecimento para mim, tenho muita coragem e não tenho preguiça. Meu nome é trabalho. Meus pais eram analfabetos, mas deixaram uma herança muito boa de educação, respeito e honestidade”, afirma. Durante a infância, ele deixou Rio Bonito e foi para Ewbank da Câmara com sua família para um novo trabalho. Depois, retornou a sua cidade natal, e, aos 16, veio pela primeira vez para Juiz de Fora, para fazer o serviço militar. Ainda morou em Nova Iguaçu (RJ), onde trabalhou em um hospital.

Aos 35 anos, o carioca retornou para Juiz de Fora para trabalhar de vigia. Depois, atuou como cobrador de ônibus por 15 anos, quando pôde conhecer diversas pessoas do município. Aposentou aos 56, em 2006, mesma época em que a corrida entrou em sua vida.

“Eu brinco que era levantador de copo. Bebia e fumava desde os 18. Entrei no esporte através de uma amiga que fiz no ônibus. Fui muito criticado pelos colegas, achavam que eu não ia conseguir. Mas agora, já são 18 anos correndo”, comemora ele, que já esteve no primeiro lugar no ranking de maratonistas do Brasil na sua faixa etária quando tinha 64 anos.

Desde então, o senhor adquiriu mais saúde, coragem e ânimo. “A corrida é tudo para mim, um remédio que todos deveriam tomar”. Morador do Bairro Nova Califórnia, Cidade Alta, Jorge treina aos domingos, entre 30 e 36 quilômetros. “Vou na Trilha da Pepsi, Matias Barbosa. Às vezes, cruzo da Rua Benjamin Constant até Igrejinha. Gosto de treinos e provas longas, porque me dá consistência, consigo ter um ritmo legal”, explica.

Hoje, cuidador da horta da Escola Fernando Lobo, o corredor, aos 74 anos, também faz faculdade de Educação Física na Estácio. “Não tinha o fundamental completo, mas fiz o EJA e depois ingressei na faculdade. Me apaixonei pelo esporte e quero me aprofundar mais para orientar quem está entrando. Pretendo trabalhar com os jovens que ficam na praça fazendo exercício, mas sem saber os movimentos corretos. Eles precisam adquirir saúde, não lesões. Quero orientar os corredores também, mostrar que tudo tem seu limite”, almeja.

13º irmão – um maratonista

Em 2012, Jorge foi, de caravana, para uma prova em Niterói (RJ). Nela, estava Vagner de Almeida, de 52 anos, realizando sua primeira meia maratona. “Fomos trocando ideia no ônibus e no hotel, o santo bateu. Ficamos amigos e desde aquele momento começamos a correr juntos”, relembra Vagner.

Agora, são 12 anos de amizade e de treinos intensos juntos. “Já fiz 29 maratonas, 28 foram ao lado dele. Aos finais de semana corremos juntos, fazemos os treinos ‘longões’. Nossa parceria também se estende na academia e na família. Ele é padrinho do meu filho”, conta o morador do Vitorino Braga.

Ainda neste ano, os dois, juntos, vão participar da Maratona Pedra Azul, no Espírito Santo. “Ele se tornou um amigo, paizão, irmão. É pau para toda obra. Aos 74 anos, faz faculdade, é muito orgulho. Nunca reclama de nada, sempre está rindo e brincando. É muito competitivo e bruto, não tem limite. Ele transformou minha vida, hoje conheço muitos lugares e pessoas. Já fomos para São Paulo, Brasília, Espírito Santo, Rio Grande do Sul. A gente se diverte e ganha saúde”, vibra o amigo. O sentimento de Jorge é o mesmo. “Somos iguais carrapatinhos. Onde um coloca o pé, o outro também. Pretendemos correr juntos até os 220 anos”.

3.18 Marcos Henriques

Tribuna de Minas, 13 de outubro de 2024

Juiz-forano com deficiência visual planeja participar da Maratona do Rio

Funcionário público, Marcos Henriques, de 56 anos, teve retinose pigmentar aos 28 e encontrou na corrida uma forma de reintegração

O corredor Marcos Henriques, outrora destaque nas pistas, teve, há cerca de 28 anos, sua trajetória interrompida por uma perda gradativa da visão. Precisou enfrentar um processo de adaptação às novas limitações, tanto físicas quanto emocionais, que a cegueira lhe impôs. Com isso, foram seis anos afastados do esporte. No entanto, ele encontrou, novamente na corrida, uma oportunidade de melhorar sua saúde e de socialização a partir de um projeto da Associação dos Cegos de Juiz de Fora. O retorno aos treinamentos e competições restaurou seu vigor físico, além de se tornar um símbolo de superação pessoal e reconquista de sua identidade. Hoje, aos 56 anos, “Marquinhos”, como é conhecido, tem como principal meta concluir uma maratona.

Antes disso, Marquinhos, atleta da equipe Super Amigos tem as provas restantes do Ranking de Corridas de Rua da cidade. Neste domingo (13), ele participa da Corrida Solidária da Associação dos Cegos, oitava disputa da competição. A largada acontece às 8h, no Clube ABCR (Avenida Ministro Espirito Santo, S/N, Benfica). Serão 6,5 quilômetros no percurso principal e 3,5 quilômetros no da caminhada. De acordo com a organização do evento, 1.071 pessoas estão inscritas para a corrida principal, enquanto 208 crianças participam da corrida kids. Haverá premiação por faixa etária e para os melhores colocados gerais.

História de Marquinhos

Marquinhos é mais um personagem da série “Qual é o Seu Corre”, que conta histórias de corredores locais. Morador do Bairro Grajaú, na Zona Leste, ele começou a correr aos 14 anos, no Colégio Dom Orione. Nessa época, antes de ter diagnosticada deficiência visual, treinava sozinho. Aos 28, começou a perceber sua vista embaçada e enfraquecida.

“Fui diagnosticado com retinose pigmentar. Fui perdendo a visão dos dois olhos de forma gradativa. Com 34, fiquei completamente cego”, conta. Nessa época, ele ficou sem treinar, mas logo descobriu um projeto na Associação dos Cegos. Assim, retornou ao esporte.

“Voltar a correr foi uma liberdade, tenho saúde, autonomia, faço o que eu gosto. Desde que retornei, participei cinco vezes da Corrida de São Silvestre e duas da Corrida da Pampulha. Procuro sempre viajar para outras corridas fora da cidade”, comemora o atleta, que corre de dez a 13 quilômetros duas vezes por semana, entre 7h e 9h, antes de trabalhar. “Sou funcionário público da Cesama. Trabalho de 10h às 18h com planilhas on-line de serviços internos da empresa. Não é em braile, é um computador normal com leitor de tela, que fala para mim. Quando você é criado aprendendo a trabalhar e gostando do que faz, é um prazer. Trabalhava desde cedo com meu pai em mecânica, obras e fábrica de soda cáustica”.

Além de funcionário público, Marquinhos é formado em música. “Já como com deficiência visual, entrei em um conservatório e aprendi a partitura. Toco violão, flauta, violino, piano, contrabaixo. Em pouco tempo, comecei a dar aulas também. Tenho vários alunos formados que tocam bastante”, relata.

Casado com Josi, também deficiente visual, Marquinhos tem como maior presente sua filha Nicolly, de 3 anos. “Ela fala que quer correr comigo na Super Amigos. Já tem o entusiasmo da corrida, faz exercícios comigo em casa. Quando ela começar, quero estar correndo junto. Dou sempre a dica para as pessoas que têm deficientes na família, que a pessoa pode aprender e fazer várias coisas. Alguns protegem demais, isso trabalha. Os pais precisam ensinar e incentivar. Assim, o filho dará conta de si próprio”.

Guia que ‘virou irmão’

Em todos os treinos e competições, o atleta é acompanhado de Fernando Costa, corredor há 44 anos e guia há 31. “Ele me busca para treinar, tem uma cordialidade muito boa. Me ajuda na orientação e a ter condição física para as provas. Temos uma relação de amizade, também fazemos lazer juntos. Fomos em família ao circo, por exemplo. Estamos pensando em, ano que vem, participar da Maratona do Rio”, conta Marquinhos.

Conforme fala o guia, a relação de dez anos é baseada em cumplicidade e ajuda mútua. “Treinei vários atletas, mas com ele tenho muita afinidade. É uma pessoa maravilhosa, com uma história inspiradora e tem um ritmo ótimo. Acaba que somos mais ajudados do que ajudamos. Primeiro, pela experiência de vida, demonstração de garra e persistência. E também pela alegria de viver, enquanto muitos reclamam por um arranhão no braço. Às vezes, eu mesmo estou desanimado de treinar, mas o Marquinhos vai e me anima. Ele é alegria e persistência, sempre consegue um ânimo, mesmo cansado, após palavras de incentivo. Brinco que é cascudo. Ele é a prova viva que o esporte integra, promove inclusão e traz inúmeros benefícios”, define Fernando.

3.19 Fátima Cristina

Tribuna de Minas, 8 de novembro de 2024

Atleta começa a praticar corrida após descobrir câncer e hoje coleciona medalhas

Fátima Cristina conta que atividade física mudou a forma de olhar para si mesma, dando mais autoconfiança no tratamento da doença

No segundo dia deste ano, Fátima Cristina, de 49 anos, recebeu uma notícia que a fez “perder o chão”, como define: foi diagnosticada com câncer de mama. Ela o tratamento assim que soube da doença, e teve a orientação de seu oncologista para iniciar, o mais rapidamente possível, alguma atividade física. Fátima, então, procurou o projeto “Corrida para Todos”, começou a treinar e, em março, disputou a primeira prova. Até agora, em novembro, são sete medalhas conquistadas. Mais que isso, a moradora do Bairro Vivendas da Serra, Zona Nordeste, adquiriu mais disposição e autoconfiança, que têm ajudado no processo de recuperação.

Pela força de vontade e garra para a prática do esporte, Fátima é personagem da série “Qual é o Seu Corre”, que traz histórias de atletas locais que têm a corrida como ponto central na vida. Ela será uma das 800 participantes da Corrida da Polícia Civil, a nona etapa do 36º Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora. A prova acontece neste sábado (9), às 16h, com largada na Rua Eudócio Infante Vieira, nas proximidades da Represa João Penido. A disputa principal conta com dez quilômetros, e haverá, também, uma corrida de cinco quilômetros, além da tradicional caminhada, de 2,5 quilômetros.

Do medo no início às sete medalhas

Natural de Barbacena, a supervisora administrativa de cozinha industrial mora em Juiz de Fora há mais de 20 anos. Nunca foi uma pessoa que praticasse esporte, apesar de seu marido, Marciano, andar de bicicleta. Porém, ao descobrir o câncer de mama e iniciar a quimioterapia e a radioterapia, precisou ingressar nas atividades físicas. “O médico me falou que era uma necessidade, porque o esporte ajuda na renovação das células. Fiquei desesperada, pensando no que iria fazer, porque não fazia nenhuma atividade”, relembra. Poucos dias depois, ela viu nas redes sociais o início do projeto “Corrida para Todos”, uma

assessoria especializada para corredores, da Prefeitura de Juiz de Fora (PJF), que oferece treinos na Praça CEU, na Zona Norte.

“Vi que eram cinco dias na semana, três de corrida e dois de funcional. Achava que não ia dar conta, mas logo de cara, gostei muito. Somos dez pessoas que nos encaixamos e criamos uma amizade bem legal. É sempre uma incentivando a outra. Na minha primeira corrida, foi muito legal, porque eu estava para trás, mas as meninas voltaram para me buscar. Fiquei muito emocionada e percebi que estava mais feliz”, conta. Hoje, ela já participou de sete corridas, conseguindo completar todas.

Transformações

Desde que começou a correr, Fátima percebe que adquiriu mais força e disposição. “Descobri que sou capaz. Venço a mim mesma. Mudou até a forma de me olhar, porque agora sei que posso me desafiar e dar conto. É um momento também em que controlo a respiração e a ansiedade, evitando pensar em coisas negativas”. A pedido do médico, Fátima não pode ganhar peso no processo de tratamento do câncer. “Mesmo com a medicação que faz engordar, estou conseguindo manter os quilos por conta da corrida”, afirma.

Além dos benefícios na saúde, ela vibra com a união do grupo Corrida Para Todos. “Cada uma tem alguma história linda, todas são guerreiras. Inspiramos outras pessoas. Amigas minhas do trabalho, que estavam paradas, começaram a correr. Uma, que é nutricionista, até desenvolveu projetos para pessoas com câncer. Uma coisa negativa fez brotar sentimentos positivos nas pessoas”. Nesse tempo, os pais de Fátima, moradores da cidade de Madre de Deus de Minas, vieram para Juiz de Fora. “Essa rede de apoio é fundamental para lidar com esse momento”, se emociona.

Professora e amiga

Em todos os treinos, a atleta é acompanhada pela treinadora Ana Carolina da Silva, de 28 anos, que cursa mestrado em educação física. Como conta a treinadora, Fátima foi uma das primeiras integrantes do projeto. “Percebi que fazer treinos individualizados, como uma

assessoria comum, não caberia. Quando as pessoas nos procuram, é para estar em grupo. Eles tiveram uma união muito grande e decidimos fazer os treinos juntos, respeitando a especificidade de cada um, mas mantendo todos unidos”.

A relação entre a aluna e a professora é de companheirismo. “Nos tornamos amigas, nos entendemos, trocamos mensagens e somos um ombro para chorar. Mas, na hora de ser professora, também cobro. Com a Fátima, tenho um cuidado a mais, não é qualquer exercício que vou passar. Adapto alguns exercícios por conta do câncer. Analiso a biomecânica, o tipo de músculo e o volume do treino”, explica. Em oito meses, Fátima não teve nenhuma lesão.

“Não esqueço o que passei”

Com mais entusiasmo e melhor qualidade de vida desde que começou a correr, a mulher se orgulha da própria trajetória. “Tento não esquecer tudo o que já passei, porque com o tempo a gente tende a relativizar. Esses dias mesmo, estava pensando ‘nossa, não fiz nada este ano’. Mas como assim, não fiz?! Fui em sete corridas. Passei por todo um processo, sobrevivi. Aceitando as minhas limitações, porque elas existem, mas estou aqui. A palavra-chave de tudo é gratidão”.

Para outras mulheres com câncer, Fátima aconselha. “Não é fácil esse diagnóstico, mas a gente precisa se cuidar e acreditar. Ter Deus ao lado todos os dias, agradecendo. Em nenhum momento eu perco a fé. Ela, junto à atividade física, nos dá o suporte que precisamos”.

3.20 Aléxia Lage

Tribuna de Minas, 22 de novembro de 2024

‘Salvou a minha vida’: juiz-forana começa a correr após bariátrica e hoje sonha com maratona

Aléxia Lage fez cirurgia em janeiro e, desde julho, participa das provas do Ranking; nesse tempo, adquiriu mais disciplina e saúde

Em janeiro deste ano, Aléxia Lage, de 23 anos, moradora do Bairro Paineiras, pesava quase 116kg e decidiu fazer uma cirurgia bariátrica. Seis meses após o procedimento, ela começou a correr para melhorar a qualidade de vida. Agora, em novembro, pesando 72kg, conta que a corrida se transformou em algo fundamental no seu cotidiano. Além de ter mais saúde, a estudante de Direito mudou hábitos e fez amigos. Para os próximos anos, sonha em disputar uma maratona.

Pela importância que a modalidade conquistou na vida de Aléxia, a jovem é personagem da série “Qual é o seu Corre”, que conta histórias de corredores locais. Neste sábado (23), ela participa da Corrida Bahamas Night Run, décima e última prova do 36º Ranking de Corridas de Rua de Juiz de Fora. A largada acontece na Via São Pedro, às 19h. Há a opção de corrida de 6km ou caminhada de 3km, além de uma disputa infantil. Ao todo, estão inscritas 3 mil pessoas.

Da dúvida às provas do Ranking

Aléxia tinha obesidade crônica desde a infância. Nunca ficou totalmente sedentária, mas não conseguia ter constância nos esportes que tentou, como vôlei e natação. Tinha muita dificuldade em emagrecer por ser algo fisiológico. Em 2023, começou a pensar em fazer a cirurgia bariátrica. Analisando os benefícios que podia ter, ela decidiu, em 4 de janeiro deste ano, realizar o procedimento. Seis meses depois, deu os primeiros passos na corrida por incentivo de uma amiga.

“Vi que a vida tinha mudado bastante depois que começou a correr. Como eu era obesa, tinha dificuldade em ter disposição para corrida, apesar de muito desejo. Sou sistemática, se fosse para fazer, queria algo com performance. Comecei em julho, e salvou minha vida. No início, era difícil, ia mal nas corridas, não conseguia manter dois minutos direto. No final da terceira semana, pensei em desistir. Fui no que seria meu último treino e tive um ótimo desempenho. Continuei e, depois de um mês, fiz minha primeira prova do Ranking, de 5km, que era muito para mim na época. Ainda consegui um tempo bom”, relembra.

Com três treinos semanais, que juntos chegam a 20km, Aléxia diz que tem alguns cuidados. “Tenho hipoglicemia, e tem gente que me coloca para trás. Mas corro sempre com um gel de carboidrato ou doce de leite. Levo a corrida à moda antiga. Tem muito influenciador estimulando às pessoas a comprarem coisas caríssimas. Não acredito nisso, vejo que é necessário só um bom tênis e um relógio para ver seu tempo. Também faço musculação, com acompanhamento de um profissional, desde o 30º dia após a bariátrica, para superar a flacidez. Hoje, tenho uma ficha só para corrida.”

Junto aos treinos, a alimentação de Aléxia melhorou. A corrida também foi uma oportunidade para fazer novas amizades. Por isso, define que a prática esportiva é “tudo” em sua vida. “Me encontrei no esporte. Comecei para emagrecer e, hoje, é quase uma dependência emocional. Não consigo ficar sem correr, é uma questão de humor. Às vezes, nosso corpo não está legal para correr, então, me respeito. Mas mantenho constância e disciplina. Hoje, corrida é sinônimo de boa saúde mental”, declara.

Metas de Aléxia

Com 44kg a menos – 15 deles perdidos após iniciar na corrida -, Aléxia quer emagrecer mais dez. “É para qualidade de vida”, fala a estudante, que tem a meta de fazer uma meia maratona no ano que vem. “Quero continuar porque as corridas têm um ambiente muito gratificante. Às vezes, choro vendo vídeos de maratona, é uma recompensa pessoal.

Sempre uma energia surreal, as pessoas se motivam, apoiam e gritam. É um esporte muito individual, mas também tem o coletivo”, analisa.

Questionada sobre como resumiria a corrida, a atleta fala em disciplina e motivação. “Não tem glamour, mas é o esporte que me escolheu. A bariátrica me deu muita ajuda, mas o que salvou minha vida foi a corrida. Digo a todos para que tentem. Vai ser ruim no começo, não adianta falar que é maravilhoso. Mas você compete contra você mesmo. Sua cabeça aprende a ter controle emocional. É meditação forçada. Recomendo muito, muda a nossa vida em geral.”

Com toda importância que a corrida ganhou em sua vida em poucos meses, Aléxia pretende correr para sempre. “Tenho o sonho de fazer uma maratona, que são 42km. Vou levar com calma, não adianta falar que vai ser ano que vem. Mas é o meu maior plano”, almeja a juiz-forana.

4 QUAL É O SEU CORRE?: RELATÓRIOS DAS REPORTAGENS

4.1 Relatório da reportagem 1

A primeira reportagem da série foi gravada no dia 13 de março de 2023, uma segunda-feira. Nessa data, eu tinha pouco mais de um ano como estagiário da Tribuna. Gostei da responsabilidade passada a mim de ser o responsável por fazer essa série, em que todos os editores colocavam muita expectativa. Para estreiar o projeto com o pé-direito, mandei um áudio para a Aline Barbosa, corredora famosa em Juiz de Fora por ser tricampeã do Ranking de Corridas da cidade. Já tinha o contato dela por ter feito matérias anteriores, falando de seus resultados, porém, sem profundidade sobre sua vida e afazeres. Pela rapidez que o jornalismo de hoje exige, eu não sabia, por exemplo, nem que ela tinha outra profissão. Nessas outras matérias que havia feito, apenas perguntava questões como a avaliação da prova e a felicidade em ser a primeira colocada. Mas, dessa vez, seria diferente. Eu entenderia quem é a Aline, sua história, o que está por trás daquela corredora - resumindo, o jornalismo que eu gosto.

Nunca fui o tipo de jornalista que planeja várias perguntas antes da entrevista. Geralmente, estudo sobre a pessoa, faço alguns questionamentos essenciais e, durante a entrevista, sinto o que posso questionar. Mas dessa vez, preferi anotar tudo o que eu falaria para não esquecer nada. Conversei com meu editor, Bruno Kaehler, e formulei o que questionaria.

Como em todas as gravações do “Qual é o seu Corre”, o fotógrafo Felipe Couri me acompanhava. Nesse dia, ele estava em outra pauta, então, precisei ir sozinho de Uber. Já no carro, a cabeça borbulhava de pensamentos, as mãos suavam e a ansiedade tomava conta. Antes de chegar, respirei fundo e pensei que devia confiar em mim. Sentia que o peso dessa série era muito grande para um estagiário, mas comecei a dizer para mim mesmo que se confiaram, era porque eu conseguiria tirar de letra.

Cheguei no ponto de encontro, na Avenida Brasil, perto de um posto de gasolina. Cinco minutos depois, Aline chegou. Fiquei conversando com ela antes de começar a gravar sobre a ideia da série e ela adorou. Essa conversa durou uns 15 minutos, enquanto esperava o Felipe chegar. Mas ele acabou atrasando bastante, e preferi começar a entrevista. Fiz todas as perguntas pré-planejadas: como era a Aline na infância, de que modo surgiu a corrida, como é sua rotina hoje, os esforços para conciliar o trabalho e competir, entre outras coisas. Deixei ela à vontade para falar e até desabafar. A entrevista durou 37 minutos. Um alívio para mim,

que tinha receio de não conseguir explorar bem a vida dela - e, conseqüentemente, não conseguir fazer um perfil. Depois, o Felipe chegou, e tirou diversas fotos dela aquecendo e correndo. Fizemos também o vídeo para o Reels (de 1 minuto e 30 segundos), em que precisei, para facilitar a edição, resumir todas as perguntas em apenas duas - a importância da corrida e o “corre” para conciliar com o trabalho.

Como citado, a entrevista aconteceu numa segunda-feira. A matéria precisava ser entregue na sexta. Na terça e quarta, precisei me dedicar a outras pautas, e não toquei na entrevista com a Aline. Já na quinta, tive o dia livre para transcrever toda a entrevista e começar a escrever. Na sexta, ajustei os detalhes, adicionei fotos e legendas, e passei para o editor. No mesmo dia, ele me mandou mensagem elogiando a matéria. Disse que consegui captar todas as nuances necessárias para a construção do personagem aos olhos do leitor. Fiquei muito feliz com isso.

No domingo, dia 13 de março, sai a primeira a matéria do "Qual é o seu Corre", que, posteriormente, ganharia uma nova temporada e seria tema deste trabalho. Acordei cedo, desci o morro da minha casa, no Bom Pastor, e comprei o jornal na banca. A foto tirada pelo Felipe Couri foi para a capa - o que não é comum no esporte. Também nesse dia, recebi agradecimento da Aline e pude ver diversos comentários de parabéns no vídeo divulgado no Instagram. A partir dali, me apaixonei pela série e mal conseguia esperar para que viesse a próxima entrevista.

4.2 Relatório da reportagem 2

Com o sucesso da primeira reportagem, a segunda precisava ficar a altura. Então, o editor Bruno Kaehler entrou em contato com Gedair Reis, um nome muito conhecido nas corridas da cidade e personagem de matérias da Tribuna por diversas vezes. Pedi algumas indicações, e uma chamou nossa atenção: o Anderson Vitoreti, que foi amputado dos dois braços por conta de um acidente de trabalho. Pensamos que ele teria uma bela história de superação, e logo entrei em contato no dia 27 de março e marcamos a entrevista para o dia 10 de abril, uma segunda-feira. Ele escolheu o local, o anel viário da UFJF, onde costuma correr.

Encontrei com Anderson perto do Centro de Ciências da UFJF. Ele estava acompanhado da mãe, Ângela Maria, tímida, que preferiu não dar entrevista. Pedi ao Anderson, inicialmente, para que ele me explicasse a história por trás da amputação. Me chamou atenção que, em meio a isso, sua esposa descobriu que estava grávida do segundo

filho. Além disso, o corredor perdeu o emprego por uma troca de gerência. Só quando conseguiu se aposentar que começou nas atividades físicas, por orientação médica. Construí o início do texto explicando essa história, com lide e sublide.

Na entrevista com ele, quis ressaltar as melhorias que teve na vida, como a convivência com outras pessoas com deficiência e a aproximação com a família. Procurei, também, que ele falasse sobre o que falta para haver, de fato, inclusão. Ele até agradeceu a pergunta e falou sobre a falta de investimento e divulgação. E, como o nome da série diz, explorei qual era o “corre” - o trabalho de Anderson. Ele explicou que ministra palestras com foco no corpo e cuja missão era mostrar as pessoas que acidentes acontecem e que todos precisam estar preparados.

No final do texto, pedi para Anderson aconselhar aqueles que estivessem lendo a matéria. O relatório foi bem emocionante, finalizado com “não desistam das pessoas com deficiência, elas precisam de incentivo para obter sucesso na vida, e isso depende dos outros”. Fiquei refletindo por horas aquela frase. Depois disso, mudei minha forma de enxergar as pessoas com deficiência. Convivo semanalmente com o Gabriel, amigo meu que tem focomelia, e sempre que estou com ele, a frase do Anderson ecoa na minha cabeça. Busco ser o melhor amigo que posso com ele, ajudando em tudo que precisa.

Mais uma vez, a reportagem foi elogiada pelos editores, internautas e pelo próprio personagem da série. Percebi, nessa entrevista, que eu poderia dar voz a pessoas que jamais seriam ouvidas. Vi, também, que estava apaixonado por saber as histórias das pessoas e tentar contá-las da melhor maneira possível.

4.3 Relatório da reportagem 3

Depois de uma mulher e um homem, foquei em contar histórias de pessoas de diferentes idades. Pedi indicação a Priscila, do Rumo Certo, de uma pessoa idosa que participasse do Ranking. Prontamente, ela me enviou o contato da Domingas Cruz, na época com 77 anos. Disse que, com a família, participava de todas as etapas do Ranking. Mandeí mensagem para a Domingas, mas não obtive resposta. Voltei a falar com a Priscila e ela me passou o contato da filha Maura. Com ela, consegui falar no WhatsApp e marcamos a

entrevista para o dia 4 de maio, uma quinta-feira, no Museu Mariano Procópio, lugar que muitas pessoas praticam atividade física.

Quando cheguei ao local, além de Domingas e Maura, estavam Mauro, também filho de Domingas e a nora, Kelly. Com poucos minutos de conversa antes da entrevista, percebi que a família era muito unida e decidi que exploraria isso. Entrevistei um a um - sempre puxando para que, além de suas respectivas histórias, falassem de Domingas, a personagem principal. Com ela, a entrevista foi um pouco mais difícil, já que estava bastante tímida. Mesmo assim, conseguiu me contar toda a sua história na corrida e como se sente ao ver a família correndo com ela.

Comecei o texto na ordem cronológica, mostrando a história curiosa da família, em que um foi puxando o outro para a corrida. Explorei também os benefícios que o esporte trouxe para a mulher de 77 anos. Já as entrevistas de Maura, Márcio e Kelly sobre a mãe enriqueceram ainda mais a matéria, pois ajudaram a construir a ideia de quem é Domingas para o leitor: uma mulher esforçada, mãe de 12 filhos e seis agregados, que sempre se desdobrou para cuidar de quem ama.

Entreguei o texto no dia 5 para o editor, com a matéria sendo publicada no dia 7. Ele gostou bastante da matéria justamente por eu ter conseguido traçar o perfil de Domingas não só com as minhas impressões, mas também com as percepções de quem é da família e está sempre com ela no dia a dia. Além dos agradecimentos e elogios da família, o vídeo que publicamos contou com diversos comentários positivos, como de que Domingas é inspiração e que a Tribuna tinha encontrado uma “família corredora”.

4.4 Relatório da reportagem 4

Para a quarta matéria do Qual é o seu Corre, recebi uma indicação da Vida Ativa: o Rogério Costa, um corredor que cresceu em uma situação difícil, mas que teve sucesso na vida com as corridas. Entrei em contato com ele no dia 19 de junho e já marcamos a entrevista para o dia seguinte.

Nos encontramos em Santa Terezinha, em um prédio do lado da sede social do Tupi, onde ele tem uma academia que ensina lutas. O local era repleto de luvas, tatames e sacos de pancadas. Ele me encaminhou a uma salinha mais reservada que tinha dois bancos e começamos a conversar. De cara, a estrutura física do atleta me chamou a atenção: alto, forte e sem qualquer tipo de gordura. As veias dos braços e pernas chegavam a saltar.

Pedi, primeiro, para me contar sua infância. Ele disse que foi muito difícil, por ter crescido no Bairro Santa Luzia, em uma área com muita criminalidade. Porém, mesmo vendo amigos indo para caminhos perigosos, ele entrou na corrida, através de um projeto social, para que pudesse sair das ruas - com uma consciência impressionante para quem tinha 13 anos.

Mesmo assim, ele reafirmou que a vida dele não foi fácil. Precisava trabalhar em quatro empregos e ainda treinar corrida. Entre 2010 e 2017, estava na área militar e me disse algo que eu ainda não tinha ouvido nessa série: que os corredores sofrem preconceito. Eram taxados, conforme conta, de vagabundos. Achei isso bem curioso e perguntei se, ainda hoje, acontece algo do tipo. Ele acenou negativamente, acrescentando que a divulgação das Corridas de Rua pelas redes sociais trouxe mais respeito perante a sociedade.

Outro assunto que fiz questão de ressaltar foi a complementaridade que o muay-thai fornece ao atleta nas corridas, principalmente na parte mental. Era importante ressaltar isso na matéria já que Rogério é professor de educação física e, hoje, vive de suas aulas. Nesse momento, ele sorriu e falou bastante. O que achei mais legal foi o fato dele ter feito adaptações em ambos os treinos para, ao mesmo tempo, ter uma boa musculatura para a luta e um condicionamento físico nas corridas.

Como em todas as outras entrevistas, também quis resgatar aquilo que move Rogério, os motivos de continuar correndo 120km semanais. Focado, ele disse que quer ser um dos melhores do Brasil na modalidade, além de focar na participação de maratonas. Falou também sobre as dificuldades - algo que acho muito importante quando falam, já que há pouquíssimo apoio aos atletas amadores na cidade.

Construí o texto da matéria baseado nesses assuntos e gostei do resultado. A reportagem saiu no dia 25 de junho, no dia da 1ª Corrida Seven Incorporadora. Recebi uma

mensagem de agradecimento muito tocante do personagem, que, entre outras palavras, dizia “muito obrigado por me valorizar”. Novamente, vi que essa série estava no caminho certo, cumprindo exatamente sua missão.

4.5 Relatório da reportagem 5

Mais uma vez, procurei a Priscila do Rumo Certo para que me recomendasse alguma corredora que tivesse alguma história de superação. Dessa vez, pedi a alguém que tivesse passado por alguma doença, para mostrar a força no esporte como combustível mental e físico. Ela lembrou da Máguida André, de 55 anos, que teve aplasia medular e precisou realizar dois transplantes. Me passou o contato e marquei com ela no dia 1^a de agosto, novamente no Museu Mariano Procópio, local em que ela treina.

Quando cheguei ao local, me deparei com Máguida e uma amiga, a Maria Inês. Conversamos por alguns minutos e logo comecei a entrevistar a personagem principal. Pedi para que ela me falasse sobre sua história de vida, desde a infância até agora, passando pelos dois transplantes. Fiz questão que ela me contasse minuciosamente, tudo, para que conseguisse explorar o perfil da melhor maneira possível.

Nesse texto, quis detalhar e especificar ainda mais a personagem do que nos outros, com a linha do tempo da sua vida bem dividida. Logo no início, fiz um resumo da vida dela: apaixonada em corrida desde nova, o descobrimento da doença aos 35 anos, os dez anos sem correr, e o retorno às corridas. Nos intertítulos, entrei nos pormenores de cada etapa. Falei um pouco de sua infância sendo a caçula de nove filhos e o hobby nessa época.

Depois, escrevi sobre seu início nas corridas do Ranking, aos 32 anos - três antes de parar por ter que fazer transplante de medula. Fiquei com curiosidade para saber sobre a compatibilidade e achei um dado impressionante, que quis ressaltar na matéria: só há 25% de chance de encontrar um doador compatível entre irmãos. E quanto aos não familiares, um em cada cem mil habitantes. Ressaltei que, na família de Máguida, dois irmãos eram compatíveis.

No outro intertítulo, falei sobre o novo transplante. Depois de um ano da primeira cirurgia, o remédio foi retirado, mas as células sanguíneas dela voltaram a ficar em níveis baixos. Novamente, fez outro transplante, e só foi liberada a correr dez anos depois. Ela recebeu a medula de Osvaldino, seu irmão, o qual entrevistei por telefone, já que não mora em Juiz de Fora. Perguntei para ele a felicidade em ajudar a irmã e ver ela bem.

Por fim, ressaltai a volta de Maguida às corridas, sendo espelho para muitas pessoas, como a amiga que a acompanhava no dia da entrevista. “Devo a ela a minha coragem” foi uma das frases de Inês. Assim, terminei a reportagem de uma forma mais leve e tranquila, para tirar um pouco o peso do que aconteceu com Máguia. Acredito que foi uma matéria bem completa, por ter traçado passo a passo da sua vida, ter entrevistado o irmão que cedeu a medula e a amiga que corre com ela.

4.6 Relatório da reportagem 6

A indicação da sexta reportagem da série veio a partir da Máguia, a última entrevista até então. No dia que estive com ela, me falou sobre uma amiga que utilizou da corrida como aliada no combate a doenças - assim como seu marido. Pedi o contato e guardei para a próxima matéria. No dia 18 de agosto, enviei mensagem para Enilce e marcamos o encontro no dia 23, no Museu Mariano Procópio. Chegando lá, encontrei uma mulher sorridente o tempo todo. Parecia estar no momento mais importante da vida dela, sem conseguir esconder a alegria de ter sua história contada. Já o Cloves, esposo, tinha um tom mais sério, reservado - e até tímido.

No começo, pedi para que cada um contasse o seu início no esporte. E pelas respostas, logo percebi que os dois estavam entrelaçados nesse caminho - já que Cloves incentivou Enilce, sedentária, a correr. Além disso, os dois tiveram problemas de saúde ao mesmo tempo, e juntos, superaram as adversidades. Então, deixei que os dois revezassem falas e detalhes durante a entrevista, fazendo ela de forma conjunta.

Ela me contou que, quando estava na sua melhor fase, descobriu um tumor maligno na pelve e precisou fazer cirurgia. Mesmo assim, não parou de praticar atividade física, o que acelerou sua recuperação.

Já o Cloves começou na corrida há 30 anos, com vasta experiência. Porém, em 2022, sofreu um AVC por um problema genético no coração. Foi quando o médico disse que ele só não morreu por praticar atividade física. Seis meses depois do susto, ele já estava correndo, com todos os exames controlados.

No texto, busquei abordar também como o esporte fortaleceu o relacionamento dos dois. Eles não só comentaram que um se apoia no outro, mas também citaram a amizade que fizeram com outros corredores. Por superarem as doenças pela corrida, terminei deixando que falassem bastante sobre os benefícios dela. Enilce disse que diminui a ansiedade, enquanto Cloves definiu que o “sofá faz mal”.

Em 27 de agosto, sai o sexto episódio da série. Esse, mais uma vez, foi regado de elogios pelas pessoas que leram e assistiram o vídeo. Para mim, foi muito legal poder mostrar essa história de superação conjunta de duas pessoas tão diferentes, mas que, juntas, e pelo esporte, voltaram a ter uma vida com saúde após lutarem para sobreviver. Por ter colhido tantos detalhes durante a entrevista, a escrita se tornou leve e fácil. Também me conectei muito com o jeito da Enilce, por, mesmo em poucas horas, ter visto que é bem parecido com o meu - falante e ansioso.

4.7 Relatório da reportagem 7

Quando entrevistei o corredor Anderson Vitoretti, ele me falou de um amigo que saiu da depressão após começar nas corridas. Guardei isso na memória para o futuro e, no dia 12 de setembro, pedi ao Anderson o contato. Ele me enviou, e, na mesma hora, falei com o Crystian Luiz. Marquei a entrevista dois dias depois na academia que ele frequenta - e que tem bastante espaço para correr, a Arkhadyas. Já tinha ido ao local para gravar uma matéria

sobre squash. Logo, foi bem tranquilo marcar. Mandeí mensagem ao dono do local e ele prontamente aceitou.

Cheguei no local e logo encontrei Crystian com um sorriso no rosto. Conversamos bastante sobre outros assuntos e, depois de um tempo, nos sentamos em um banco ao ar livre, com vasta natureza em frente - ele disse que se sentia mais confortável em estar lá. Comecei a entrevista perguntando como era sua vida antes da corrida. Ele teve facilidade para dizer que teve depressão após sua mãe e avó morrerem em um intervalo de três meses e que precisou ser internado no CAPS. Foi nesse local que ele teve contato com o esporte, à época, com 140kg.

Depois de contar um pouco do seu início na corrida, me disse, com lágrimas nos olhos, da lesão que teve na coluna. Mesmo assim, falou que colocava isso “debaixo do pé” para correr. Dessa forma, conseguiu melhorar sua autoestima e conviver com pessoas com o mesmo propósito dele. Essa parte me tocou bastante, por, mais uma vez, o esporte mostrar que é acolhedor e inclusivo. “Aprendi a me amar”, disse ele.

No final, pedi para que desse um recado. Seu primeiro instinto foi falar que, aos 45 anos, se sentia uma criança. Assim, falou que todos podem recomeçar, com esperança e força de vontade.

Toda a entrevista, que durou mais de 40 minutos, foi baseada na sua transformação de vida com o esporte - de sedentário e depressivo a ativo e feliz. Assim, na hora de escrever, tomei cuidado para ser sucinto e não repetir informações, com receio de deixar o texto chato. Construí-lo cronologicamente e gostei do resultado. Quem também curtiu foi o Crystian. Dois meses depois, estava passando na rua e ele me gritou. Fui até ele e conversamos sobre a matéria e sobre como ele estava nas corridas. Me contou que muitas pessoas viram e comentaram com ele e que a entrevista fez ele ser mais conhecido. Conversamos uns 10 minutos e desejei boa sorte. Mais uma vez, ele demonstrou gratidão, o que para mim, é a melhor coisa após fazer uma matéria do Qual é o seu Corre.

4.8 Relatório da reportagem 8

Em 12 de setembro, fiz mais uma entrevista com a atleta Aline Barbosa - primeira personagem da série - por ter vencido a prova do Ranking. Aproveitei isso e pedi indicação para ela de alguma mulher que corresse na elite e que tivesse bastante tempo disputando a competição. Minutos depois, ela me mandou o contato da fonte perfeita para essa minha ideia: a Mariângela Jenevain, de 61 anos, que está no Ranking há 25 anos. No mesmo dia, entrei em contato explicando sobre a proposta e perguntando se teria interesse. Ela respondeu que sim e pediu para ser na casa dela, no bairro Serro Azul, no dia 4 de outubro.

Fomos eu e Felipe e, de cara, fomos super bem recepcionados. Um café, com sucos e bolos nos aguardava. Ficamos por cerca de 30 minutos conversando com a Mariângela sobre sua vida, em um tom super leve e desconstruído. Depois, ela nos levou para o fundo da casa, onde guarda seus troféus. Chegando lá, fiquei espantado. Eram mais de 100, além de incontáveis medalhas. Quando começamos a entrevista, logo após falar seu nome e idade, me falou que nunca faltou uma corrida do Ranking dos 25 anos que disputou.

Percebi, então, com os diversos prêmios e a constância, que ela realmente é a personificação do Ranking. Busquei, na entrevista, explorar isso. Perguntei sua opinião sobre a disputa, e ela contou sobre as transformações dos últimos anos. Antes, eram cerca de 100 pessoas participando. Hoje, cada corrida tem, geralmente, mais de 2 mil atletas, o que, na sua visão, afasta os competidores. Reclamou, também, dos preços caros para correr. No entanto, disse que não pensa em parar, pelo esporte ser sua vida.

Outro ponto que busquei ressaltar foi a relação com o seu marido, que não quis participar da entrevista. Ele está com ela em todos os treinos e disputas, e já rodaram diversos estados do Brasil. Assim, citei as outras provas que ela correu fora do Ranking, como a São Silvestre e a Corrida da Pampulha. Sobre os títulos, ela confessou que o de Aparecida do Norte era o mais especial, por ter ligação religiosa. Ressaltei isso na matéria também. A conversa durou cerca de 30 minutos, com diversos detalhes que, por conta do limite de

caracteres, precisei deixar de fora da matéria. Depois, fiquei cerca de mais 20 minutos só observando e admirando tantos títulos.

No final, tradicionalmente, peço para os corredores darem um recado. Com a Mari, era mais do que obrigação pedir isso. Ouvir conselho de alguém que corre o Ranking há 25 anos seria demais para quem estivesse lendo. Ela declarou que todos devem correr pois ganham saúde e amizades, além de lembrar que nunca é tarde para começar e retomar.

Depois de escrevê-la, a entrevista foi publicada no dia 8 de setembro, um domingo. Por Mariângela ser muito conhecida, a matéria bombou tanto no site quanto nas redes sociais. De fato, ela não poderia ficar de fora dessa série. Fiquei feliz por ela ser uma personagem que realmente vive, há muito tempo, a disputa mais movimentada da cidade. Foi muito legal conhecer, além da história, suas diversas conquistas - as quais me deixam de boca aberta até hoje.

4.9 Relatório da reportagem 9

No intuito de diversificar um pouco mais a série, procurei, na penúltima reportagem do ano, algo distinto: ao invés de contar a história de um corredor, falar sobre um grupo de corridas - também tão forte na cidade. Pedi indicação para a Priscila, da Vida Ativa, que me falou sobre a WF Assessoria Esportiva, a qual vinha se destacando no cenário da região e contribuía com projetos sociais. Me passou o contato do Wenderson, criador do grupo. Entrei em contato no mesmo dia e marcamos a entrevista para dia 25 de outubro, uma quarta-feira, na praça do Clube Bom Pastor.

Como moro do lado do clube, fiquei trabalhando de casa e pedi ao Wenderson que me mandasse uma mensagem quando chegasse. Quando encontrei com ele, tive uma surpresa: estava sua esposa e sócia e mais três atletas. Conversamos, todos, por alguns minutos, para que eu entendesse a questão do grupo de corrida, algo novo para mim. A primeira entrevista que fiz com o Wenderson, e me recordo da primeira pergunta: por qual motivo a WF é

diferente das outras assessorias? A resposta dele foi de que buscam fazer o bem. Me contou que doou 559 quilos de arroz, 346 de feijão e 792 litros de leite na última corrida que participaram. Guardei essa informação e na hora de escrever o texto, comecei por ela.

A entrevista com Wenderson fluiu naturalmente. Ele falava muito bem e tinha uma aura muito positiva. Enquanto conversávamos, várias vezes ele ria e brincava, tornando algo leve. Explicou sobre a ideia e a formação da equipe. Em todo momento, ressaltava que o planejamento era individualizado, focado na necessidade de cada atleta - algo bem interessante, que ressaltei no decorrer do texto.

Entrevistei também, de forma mais rápida, a irmã de Wenderson, a Carla Cristina. Também muito simpática, respondeu o que perguntei - como é participar de um grupo - sem enrolação. Quem também pediu para participar foi a Valdilene Silva, atleta que falou ter criado um laço parecido de sangue com os demais corredores. Com essas duas personagens, consegui mostrar o lado humano do esporte, que integra e inclui as pessoas.

Outra pessoa presente no dia foi Sônia da Costa, de 68 anos, mãe de Wenderson. Corredora nessa idade e com o sorriso estampado no rosto a todo o momento, me falou que sua maior felicidade era não tomar remédio nenhum pela corrida ser sua saúde. Além disso, se emocionou ao dizer que é reconhecida nas corridas e que se sente inspiração para pessoas mais jovens. Nesse momento, Carla falou do apelido da mãe “vovó garotona”. Já pensando na finalização do texto, chamei a Franciele, esposa de Wenderson, para me falar sobre os próximos passos da WF. Ela respondeu o que eu esperava: amilose o número de atletas e construir mais laços de amizade.

Feita a entrevista, poucas horas depois, Wenderson me mandou uma mensagem agradecendo e já convidando para tomar um café pela sua parte. Insistiu mais algumas vezes meses depois, mas confesso que, até hoje, não fui. Mas, feita a publicação deste TCC, com certeza tirarei um tempo para reencontrá-lo. Foi, sem dúvidas, uma das pessoas que mais me marcou nessa série, por sua bondade, força de vontade e alegria.

Na hora de escrever, juntei a melhor parte de cada um dos entrevistados e construí um texto que conseguiu unir todas essas pessoas. Foi um desafio, porque, antes da entrevista,

achei que só falaria com o Wenderson. Assim, tive que tomar cuidado para não ultrapassar o limite de caracteres máximo. Mas, conforme fui dando forma às falas, percebi que as outras entrevistas enriqueceram demais a matéria. O depoimento de uma pessoa que encontrou uma família em um grupo de corrida e de outra que, idosa, não precisa tomar remédio por causa do esporte, foram o ponto alto da reportagem, na minha opinião. Novamente, a série me surpreendeu com pessoas especiais, e, dessa vez, explorando um grupo, algo distinto do que já havia sido feito.

4.10 Relatório da reportagem 10

Para a última reportagem do Qual é o seu Corre de 2023, pensei sobre o que ainda não tinha sido falado na série. Lembrei que, até esse momento, apenas histórias de pessoas adultas tinham sido contadas. Decidi, então, que buscaria um adolescente/criança. Conversei com o Bruno Kaehler, editor, que me sugeriu que falasse com a Viviany Anderson. Ela, conhecida mundialmente, foi atleta da seleção brasileira de atletismo por dez anos e a melhor do país na Corrida São Silvestre em 1997 e 1998. Hoje, se dedica a uma equipe kids, a Ligeirinhos.

Já tinha o contato da Viviany por ter feito uma matéria com ela. Mandeí mensagem para ela no dia 21 de novembro, uma terça, explicando a ideia de mostrar como era uma equipe kids. Na mesma hora, a ex-corredora me disse que poderia encontrar comigo no dia 22, quarta, no ADPM. Nesse dia, as crianças estariam em um momento de descontração na piscina.

Cheguei no local no horário combinado e fui falar com a Viviany. Ela é daquelas pessoas soltas e que falam bastante. Ficamos quase uma hora conversando sobre a equipe e a carreira dela no esporte, ainda sem gravar. Depois, comecei a entrevista e pedi para que contasse a história da equipe Ligeirinhos. Explorei no título e durante todo o texto as duas nuances do projeto: cobrança e carinho. Em todo momento, ela falava o quão importante era a dedicação e regras, mas ressaltava, também, o afeto que tinha com as crianças e adolescentes.

Ainda na conversa com Viviany, ela me falou sobre a falta de projetos de corridas sérios em Juiz de Fora, bem como a falta de apoio dos pais e instituições públicas. Ressaltei isso na matéria por ser uma reclamação de alguém que participou de corridas em todo o Brasil e 12 países vendo uma carência na cidade.

Além de Viviany, entrevistei Sebastião Neto, pai dos adolescentes Moisés e Miqueias, corredores do projeto. Pedi para que contasse o orgulho que tinha dos meninos e logo se emocionou. Falou que incentiva os filhos a treinar, mas que, em primeiro lugar, estava a educação. Os dois filhos, muito tímidos, não queriam dar entrevista. Após insistir um pouco, consegui uma fala do Miqueias, de 13 anos, sobre suas metas - a resposta foi que a principal era de disputar as Paralimpíadas.

Falei também com o Carlos Eduardo, de 16 anos, a grande estrela do Ligeirinhos. Ele compete com adultos e chega nos pódios das corridas. Também muito retraído, foi difícil entrevistá-lo. As respostas não passavam de cinco palavras. Quando percebi isso, pedi para que ele falasse de sua inspiração nas corridas. Ele respondeu que era um ultramaratonista do Quênia. Após isso, se soltou um pouco mais e contou que se sentia acolhido na equipe.

Após entrevistar todos os personagens, pedi para que toda a equipe presente - cerca de 25 crianças e adolescentes, para uma foto. Entre sorrisos e brincadeiras, todos gritaram e levantaram os braços. Se sentiram valorizados e, a todo momento, perguntavam sobre onde e quando poderiam encontrar o jornal.

Finalizei o ano muito feliz com essa e todas as outras entrevistas. Percebi que consegui abarcar diversas histórias. Acreditei, também, que muitas outras trajetórias mereciam ser ouvidas. Assim, propus ao meu editor que a série fosse renovada para 2024, para que mais 10 pessoas tivessem suas histórias contadas. Na mesma hora, recebi um sim com resposta.

4.11 Relatório da reportagem 11

Chegamos a 2024. Em janeiro, eu estava de férias e não me preocupei com o trabalho. Voltei em fevereiro, mas deixei a correria do carnaval passar para ver a viabilidade de continuar essa série que gosto tanto de fazer. A princípio, falei com o editor de esportes, Gabriel Silva, no primeiro dia de março. Ele me atentou para a possível dificuldade de encontrar mais dez histórias legais de corredores, mas liberou caso eu me compromettesse a conseguir. Falei também com o editor de internet, Bruno Kaehler, idealizador do Qual é o Seu Corre, que por sua vez, se mostrou favorável, mas pediu para analisar com o editor de vídeo, Leonardo Costa. Também para o Léo, a série deveria continuar. Ele só pediu para que as entrevistas fossem marcadas com mais antecedência.

Antes da primeira entrevista, eu já havia definido que meu TCC seria sobre o Qual é o Seu Corre. Assim, me programei para, no final de cada entrevista, escrever o relato. Dessa forma, a história das próximas reportagens serão mais detalhadas por estarem mais frescas em minha memória.

No dia 4 de março, uma segunda-feira, decidi que o primeiro personagem da “segunda temporada” seria Antônio Carlos Alves, vencedor do último Ranking de Corridas - em 2023, quem estreou a serie foi Aline Barbosa, também campeã no ano anterior. Já tinha o contato do Antônio, por ter feito matérias anteriores sobre provas que ele venceu. Entrei em contato pelo WhatsApp e no mesmo dia ele me contou que estava morando em uma outra cidade e que ficaria difícil chegar até aqui. Eu disse que poderíamos marcar com antecedência para ele se programar, mas ele falou que realmente ficaria difícil pois estava conciliando trabalho, estudo e autoescola.

Então, pensei no Gedair Reis, um dos corredores mais famosos da cidade - ele já participou de mais de 500 corridas. Também já tinha o contato dele por ter entrevistado antes. Mandeí mensagem ainda na segunda após a resposta do Antônio Carlos. Ele não me respondeu. Na terça, mandei mais uma mensagem no início do meu expediente. Não obtive resposta. Recorri a boa e velha ligação e, mais uma vez, nada. Imagino que ele estava sem celular ou algo do tipo, pois estava incomunicável.

Foi aí que lembrei de um conhecido. Quando eu estava cobrindo o jogo do JF Vôlei, no sábado anterior, avistei um menino que na época da escola era dois anos mais novo que eu, o Pedro Campos. Jogamos bola juntos algumas vezes e tínhamos uma certa amizade - ou coleguismo. Nessa hora, cumprimentei ele normal e nem pensei em nada. Mas na terça, vi um story que ele postou no Instagram em que mostrava que correu 12km no dia. Lembrei que, na época de escola, ele tinha sobrepeso, e hoje, estava bem magro. Parei e pensei “ele deve ter uma história interessante” Respondi o story dele parabenizado e falando da série. Prontamente, ele me respondeu e me passou o WhatsApp. Falei mais sobre a série e ele se empolgou. Disse que poderíamos fazer amanhã mesmo, em seu horário de almoço. Mande mensagem para o fotógrafo, Felipe Couri, para ver sua disponibilidade. Às 14h do dia seguinte, quarta-feira, dia 6 de março, ele poderia. Falei com o Pedro, a fonte, e ele disse que estava ótimo para ele.

Já na quarta-feira, cheguei na redação, fiz um copy e me preparei para ir à entrevista. Pedi o Uber por volta de 13h30 com parada na casa do Felipe Couri e destino final na Avenida Brasil, em frente ao Posto Bonecão, lugar sugerido pela fonte. Cheguei por volta de 14h15 - 15 minutos atrasado pelo trânsito intenso. O Pedro já estava me esperando. Cheguei, cumprimentei e falei um pouco da época de escola para relembrar a certa proximidade que tínhamos - depois do colégio, perdemos o contato. Nessa hora, a chuva já tinha passado, mas começamos pelo vídeo por medo dela voltar. Enquanto eu fazia as perguntas, o Felipe Couri filmava com o celular da Tribuna. Pedi para ele se apresentar e falar sua história na corrida. Depois, para dizer o que a corrida representa pra ele, o que trouxe benefícios e um recado para as pessoas que ainda não praticam.

Depois, tirei o celular do bolso e comecei a entrevista por áudio, que são para a matéria do jornal impresso e site. Explorei ainda mais a sua superação para perder os 48kg, citando todos os esforços para que isso acontecesse. Abordei, também, a inspiração no pai, que foi o principal incentivador.

Em outro intertítulo, escrevi sobre sua rotina extremamente puxada de trabalho e os esforços para conciliar com os treinamentos. Como eu já esperava, Pedro definiu o esporte

como a base que transformou sua vida. Por eu já conhecer ele antes da entrevista, sabia, pelas redes sociais, que teria uma filha. Perguntei sobre isso e a resposta foi bem legal. Pedro quer que ela também seja uma corredora.

No final do texto, escrevi sobre o principal sonho de Pedro, o qual me surpreendeu por ser “simples”. Ele quer ser reconhecido e melhorar seus tempos. Encerrei a matéria com um recado para os leitores, no intuito de servir como inspiração.

A matéria com o Pedro foi uma das que mais curti da série, já que, além de ser fácil fazer a entrevista com ele por ter uma certa intimidade, a história foi muito inspiradora. Várias pessoas do nosso círculo social me falaram que leram e acharam muito legal. Até hoje, me impressiono com os 48kg perdidos. Até mesmo na parte social, ele se mostrou outra pessoa. Mudanças essas que só o esporte pode proporcionar.

4.12 Relatório da reportagem 12

No dia da primeira entrevista do Qual é o Seu Corre em 2024, Pedro Campos, jovem que perdeu 48kg com as corridas, me falou sobre seu amigo, Ramon. Disse que ele tinha uma história incrível de superação através da modalidade e da religião, depois de 20 anos utilizando drogas. Não pensei duas vezes em pedir o contato de Ramon. Mantendo a ideia de marcar a entrevista com certa antecedência para facilitar a edição do vídeo, agendei com Ramon no dia 3 de abril, para a matéria sair no dia 13. No áudio em que ele confirmou a data, deu para ver a animação dele em sua voz, super feliz por estar sendo reconhecido.

Perguntei em qual local ele corria e disse que era na Avenida Brasil, perto do Corpo de Bombeiros. Foi o local do nosso encontro. Pessoalmente, a animação não foi diferente. Ele chegou correndo, agitado e já agradecendo, antes mesmo da entrevista. Conversamos um pouco antes de começar a gravar, e precisei ter muita atenção. Ramon me contou que foi preso por não pagar pensão, e perguntei três vezes se isso poderia estar na matéria, para não ter o risco de expor o personagem. Em todas, ele disse que não havia problema. Também

questionei se ele se sentia confortável em falar sobre o tempo em que utilizou drogas, e, novamente, ele acenou que poderia responder. Tudo isso pensando na proteção e preservação da fonte.

Comecei a entrevista, como sempre, perguntando o nome, idade e bairro que morava. Pedi para falar um pouco de sua infância, de quem era o Ramon. Depois, precisei perguntar como foi que ele começou a usar drogas e como foi para ele esse período. Parecendo totalmente superado, ele respondeu tudo, sem esconder nada. A mesma situação sobre a pensão, afirmando que já tinha quitado o que devia.

Mas o clímax da entrevista foi em uma das perguntas finais, quando questionei o que ele diria para o Ramon do passado, o qual utilizava drogas e nem sonhava em ter uma vida como a de hoje. Ele não segurou a emoção, e, por trinta segundos, não conseguiu falar. Quando se recompôs, disse: “diria que estou muito orgulhoso de quem ele se tornou, e queria que ele tivesse conhecido Deus e a corrida antes”.

Após uma entrevista em áudio de cerca de 15 minutos em que abordei os momentos de sua vida, a importância da corrida para ele, as conquistas que já teve no esporte, o que pretende para seu futuro, e o recado que daria para as pessoas, entre outras muitas questões, fomos para o vídeo. Nele, Ramon teve um pouco mais de dificuldade para responder às perguntas, pois estava nervoso com a câmera. Disse para ele se tranquilizar que poderíamos fazer quantas vezes quisesse, já que não era ao vivo e teria edição. Após umas sete tentativas, conseguimos um bom relato de Ramon, que, inclusive, estourou no Instagram da Tribuna: 32 mil visualizações, 158 comentários (todos elogiando a história), além de 291 compartilhamentos. Pedimos para ele mostrar sua casa, que estava atrás do local da gravação, e uma frase emocionante me marcou. “Antes eu usava a margem (do Rio) para usar crack, droga. Hoje em dia, eu uso para correr”.

Na hora de escrever a matéria, fiz a tradicional transcrição das falas de Ramon. Comecei o primeiro parágrafo falando de superação, que acho a palavra certa para descrever a história dele. Citei o bairro, já que ele falou no vídeo, e o fotógrafo, Felipe Couri, fez uma

bela foto dele com braços estendidos e sua casa de fundo. Fiz essa introdução como um resumo de sua história, para destrinchá-la com mais detalhes e aspas mais abaixo.

Depois, fiz o texto pela ordem cronológica. Falei da infância de Ramon, com sua entrada nas drogas aos 15 anos. Citei que foram mais de 20 utilizando drogas, e já parti para o momento em que ele mudou de vida. Segundo ele, através da religião. Depois, foi o momento de falar que ele está “limpo” e superado e suas metas para os próximos anos.

No outro intertítulo, abordei mais sobre como ele largou as drogas e sobre seu sentimento em ter mudado de vida e adquirido uma vida mais saudável através da corrida, além de buscar entender seu sentimento em poder inspirar outras pessoas. Já na parte final, abordei um pouco de como é sua rotina, hoje, para conciliar seu trabalho como lancheiro e a corrida. Abordei também seus sonhos e finalizei com o recado que ele deu às pessoas.

Essa foi, sem dúvidas, a reportagem da série que mais gostei de fazer. Fiquei muito feliz de poder contar uma história dessa, mostrando que a frase “o esporte salva vidas” é verdadeira. Recebi várias mensagens de elogio por ter encontrado essa história e pela maneira que escrevi a matéria. Mas o melhor mesmo foi ver a gratidão e a felicidade de Ramon, que teve uma vida tão difícil, sendo escutado e reconhecido. Esse é o jornalismo que acredito, no qual as pessoas se sentem representadas, podendo inspirar outras.

4.13 Relatório da reportagem 13

Após a entrevista com Ramon, pedi para ele indicação de alguma mulher, pois as duas primeiras entrevistas do ano tinham sido com homens. Ele falou que não conseguia pensar em ninguém, mas me passou o contato do Oldair Sobreira, influente nas corridas. Entrei em contato com ele por WhatsApp pedindo uma sugestão. Poucos minutos depois, me enviou o contato da Débora Cristina. Me contou que ela participava das corridas desde os anos 80 e que incentivava muitas mulheres a correr. Achei legal a história, principalmente por ela não só praticar o esporte, mas estimular outras pessoas a também se movimentarem.

Entrei em contato com a Débora no dia 24 de abril, uma quarta-feira, e marquei a entrevista para o dia 30, uma terça. Ela pediu para ser no local em que ela trabalhava dando aulas de crossfit, no bairro Nova Era. Cheguei lá e a Débora foi muito simpática, oferecendo águas e biscoitos. Nos sentamos em um sofá e pedi para que a Débora falasse como foi o início dela na corrida. Me contou que tinha bronquite asmática, e precisou começar a correr aos 18 anos para melhorar a respiração, quando ainda morava em Manaus. Depois, disse que veio para Juiz de Fora, quando a corrida passou a ser fundamental para ela. Após perguntas sobre a importância da corrida em sua vida, Débora me contou algo que achei muito legal: no seu aniversário de 51 anos, correu 51km com as amigas. A atleta também citou frases de efeito que coloquei no texto, como “tênis é o melhor remédio”, “nunca digo não, mostro o caminho das pedras” e que sua missão de virada era “abrir mão para os outros”.

A parte principal do texto, que escrevi no lide e nos quatro parágrafos finais, é a ajuda que Débora dá a outras pessoas. Até a data da reportagem, foram 128 mulheres corredoras lideradas de forma gratuita. Fiz questão de ressaltar bastante isso, pois é raro vermos pessoas dando aula sem nada em troca, apenas para ajudar. A entrevista, no geral, foi bem fácil de fazer. Débora respondia todas as perguntas com detalhes e até acrescentava outras informações. Contava diversas histórias que passou na corrida. O material foi longo, o que dificultou um pouco para escolher as melhores partes, já que havia o limite de uma página de jornal. Utilizei o máximo do que ela me contou e fiquei muito satisfeito com a reportagem, pois creio que consegui um título chamativo e, principalmente, valorizar a generosidade de Débora.

Essa foi uma das matérias que mais gostei de fazer, por conhecer, de fato, uma pessoa tão bondosa. Alguém que, por livre e bom grado, ajuda outras pessoas a melhorarem de vida, assim como a corrida fez com a dela. A reportagem foi muito elogiada na Tribuna e o vídeo nas redes sociais choveu de comentários elogiando a Débora. Percebi que essa história jamais poderia ter ficado de fora do Qual é o seu Corre, pois resume a essência da série: atleta que superou desafios e que tem a corrida como primordial na vida.

4.14 Relatório da reportagem 14

Para a 14ª edição da série, estava sem fonte. Todas as histórias que eu sabia ou que tinham me recomendado, já haviam sido contadas. Fui, então, até a Mariângela, personagem da oitava matéria do Qual é o seu Corre. Imaginei que ela teria alguém para me indicar, já que participa do Ranking há 25 anos. E, sim, ela tinha. Poucos minutos após eu mandar mensagem, me indicou duas mulheres. Uma delas me chamou mais atenção: a Neuza Tomás, que, conforme disse Mariângela, “é uma guerreira”. Fiquei querendo saber o porquê disso, e logo entrei em contato com a Neuza, no dia 29 de maio, uma quarta-feira. Conversamos e combinamos de nos encontrar na outra quarta, dia 5.

Fui com o Felipe Couri e, no momento em que chegamos, já avistamos Neuza sentada ao lado de outra mulher. Percebi que já tinha visto ela antes. Era a Maria Inês Alves, que participou da matéria da corredora Máguida André. Quando me viu, me deu um forte abraço e disse que a matéria da Máguida foi um sucesso entre as corredoras. Não planejava entrevistar a Maria Inês de novo, mas considerei que ficaria “chato” não pegar ao menos uma palavra dela. Por isso, pedi para falar um pouco da Neuza como amiga e utilizei isso na matéria.

Iniciei a entrevista com a Neuza justamente com o que a Mariângela me falou. “Neuza, me falaram que você é uma guerreira. Me fala o motivo de acharem isso”, disse. Ela me contou que nasceu em Descoberto, uma pequena cidade, e, aos 17 anos, ainda adolescente, se mudou sozinha para Juiz de Fora, e que corria, às 5h, para distrair a cabeça.

Depois disso, porém, a entrevista ficou difícil. Neuza respondia às perguntas sobre sua vida de forma muito breve. Parecia ser uma pessoa mais fechada, que não queria expor os sentimentos. Assim, decidi explorar o aspecto da corrida em si, com as melhorias na saúde e amizades feitas. Neuza tinha brilho no olhar ao falar da família que construiu no esporte e sobre as mudanças no seu dia a dia com a modalidade.

Feita a entrevista na quarta, tive sexta para escrevê-la, já que seria publicada no domingo, dia 9 de junho. Quando fui transcrever o áudio, percebi que não tinha tantas informações que pudessem construir um perfil consistente. Busquei fazer a narrativa a partir

do que Neuza mais se sentiu confortável para falar: benefícios e amizades. Porém, não consegui alongar muito. Essa foi a menor matéria da série, a única com menos de 5.000 caracteres. Perguntei ao meu editor o que ele achou da matéria, porque, na minha visão, não tinha sido das melhores. Ele elogiou e disse que consegui, sim, explorar os atributos da vida de Neuza. Mesmo assim, não fiquei satisfeito com a matéria. Prometi a mim mesmo que, na próxima, faria ainda mais para que a entrevista rendesse e eu pudesse escrever a melhor história possível sobre a próxima atleta.

4.15 Relatório da reportagem 15

Diferente das outras matérias, quando eu ia atrás dos personagens, dessa vez, o atleta que veio até mim. No dia 24 de junho, recebi um áudio de um número desconhecido. Escutei e se tratava de um corredor, o Nilson Nepomuceno. Quem passou meu contato para ele foi a Neuza Tomás, que participou da série no episódio anterior. No áudio, ele se apresentou e contou que havia completado a Maratona do Rio de Janeiro, de 42 km, aos 57 anos. Elogiou a matéria da amiga e perguntou se havia a possibilidade de fazer uma reportagem sobre a história dele nas corridas.

Fiquei surpreso por um próprio atleta ter me procurado para ter sua história contada. Nesse momento, percebi a proporção que a série havia tomado dentro do nicho das corridas. As pessoas já tinham ciência que, a cada etapa do Ranking, a história de alguém seria contada. E, claro, muitos gostariam de ter a sua própria nas páginas do jornal. No mesmo dia, respondi o áudio e marquei a entrevista para o dia 27 de junho, uma quinta-feira, na Universidade Federal de Juiz de Fora, onde Nilson corre.

Quando cheguei perto da Praça Cívica com o Felipe Couri, Nilson já nos esperava com a medalha no peito. Muito comunicativo, ele contou toda a sua história antes de gravarmos. Trouxe, também, um caderno, com diversas anotações sobre corridas e o que passou. Vi que ele realmente se preparou para ser entrevistado e se sentia valorizado.

Sentamos em um banco e comecei a gravar, pedindo para ele, inicialmente, contar da sua infância e como começou a correr. Somente nesta pergunta, foram mais de 15 minutos dele falando. Ao todo, a entrevista deu mais de 1 hora, a maior, disparada, de todas as matérias da série. A cada questionamento, Nilson respondia da melhor maneira possível, com riqueza de detalhes que me impressionou. Algumas vezes, precisei até cortar para poder fazer alguma outra pergunta interessante. Encerrada a entrevista, ele me agradeceu e pediu para avisar ele no dia que saísse, porque queria, logo cedo, comprar o jornal na banca.

Como a entrevista foi gravada na quinta, e a matéria precisava sair no domingo, dia 30 de junho, data da 1ª Corrida Brasil Imóveis, reservei toda a sexta-feira para transcrever a entrevista e formular o texto. Sempre faço as transcrições manualmente, porque, dessa forma, já vou pensando em como montar os parágrafos. Dessa vez, isso foi uma tarefa árdua. Foram quase 2 horas só transcrevendo as falas de Nilson.

Obviamente, muitas das falas não foram usadas na matéria, já que, durante toda a série, tinha um limite de 5 mil a 5.500 caracteres. No texto, comecei citando o fato de, aos 57 anos, Nilson ter se tornado maratonista. Acho que é o que mais chama atenção, já que, normalmente, os maratonistas começam no esporte ainda no início da vida adulta. Depois da introdução, em que citei a Corrida do Ranking, comecei outro intertítulo resumindo do início dele na corrida até chegar a meia maratona. Na outra parte, abordei os treinos e o foco para conseguir se tornar maratonista com uma idade já avançada. Quis ressaltar também como estava o sentimento de Nilson pré, durante e pós-prova - já que observei, em horas de conversa, que ele era uma pessoa sentimental. Finalizei o texto falando das suas próximas corridas e do fato dele se sentir espelho para outros atletas, fato que ele repetiu por algumas vezes durante a entrevista.

Essa matéria foi uma das mais desafiadoras da série. Por Nilson ser uma pessoa falante e minuciosa, a entrevista ficou extremamente longa, me dificultando na hora de transcrever. Ao mesmo tempo, apesar de descartar grande parte, serviu para que a matéria ficasse a mais completa possível. Mesmo com o desafio de fazê-la caber em uma página de jornal - cheguei

até ultrapassar o limite de 5.500 - gostei do resultado, por ser uma história distinta das que já havíamos contado.

4.16 Relatório da reportagem 16

O personagem da 16ª reportagem do Qual é o seu Corre foi mais uma sugestão da Priscila, do Rumo Certo. Na primeira temporada da série, em 2023, ela já havia sugerido o nome, mas acabamos por deixar para 2024. Se tratava do corredor Bruno Guedes, que possui deficiência visual. Era para ele ter sido o 15º atleta a ser entrevistado, em junho, para a Corrida Brasil Imóveis, antes do Nilson. Mas por conta de divergências de horários à época, optamos por deixar mais para o próximo episódio.

Com a próxima prova, a Meia Maratona de Juiz de Fora, marcada para o dia 4 de agosto, domingo, entrei em contato com o Bruno no dia 29 de julho, uma segunda. Ele só podia no dia 31, quarta-feira, na parte da manhã. Avisei ao Gabriel, meu editor e troquei meu horário para poder entrevistá-lo. Por conta disso, o fotógrafo que me acompanhou dessa vez foi o Leonardo Costa, que trabalha pela manhã. Por toda sua experiência e por ele acompanhar a série, já sabia tudo o que precisava ser feito. Ainda me orientou a, futuramente, fazer uma matéria com as guias que estavam presentes no dia da entrevista, ajudando os atletas.

Por estar apertado nessa semana com outras pautas, fui para essa entrevista, pela primeira vez durante toda a série, sem saber sobre a história do entrevistado. Tinha ciência, apenas, de que tinha deficiência visual. Por isso, coloquei para gravar toda nossa conversa, até a mais informal quando cheguei, para captar o máximo de detalhes possível.

Com um passado difícil, Bruno preferiu não falar muito sobre. Senti que ele ficava um pouco desconfortável ao falar das dificuldades que passou enquanto criança. Dessa forma, foquei em suas participações nas corridas, e, logo na primeira pergunta sobre isso, ele abriu um sorriso. Me contou que começou no esporte em 2009, quando acabou o ensino médio,

após tentar o futebol de cinco, mas não se adaptar. Ele também me falou o que já imaginava: o tanto que a corrida ajudou na sua socialização. Na época de escola, era o único com deficiência visual. Ao se juntar à Associação dos Cegos e à equipe da SEL, teve, finalmente, o sentimento de pertencimento, ao ver pessoas com a mesma deficiência que a dele. Uma frase proferida por Bruno me marcou por imaginar como a modalidade mudou sua vida: “Antes, eu nem andava sozinho na rua. Hoje, vou e volto para qualquer lugar”.

Durante a entrevista, sem que eu precisasse perguntar, Bruno quis falar de sua falecida mãe. À época da entrevista, havia 11 meses do falecimento. Ao falar dela, ele se emocionou, e repetiu, por várias vezes, que, sem ela, não chegaria onde chegou. Foi impossível não se emocionar também. Algumas lágrimas escorreram dos meus olhos, o que acabou por me aproximar e conectar mais com a história. Perguntei sobre seu pai, e ele disse que também lhe ajuda, assim como sua namorada.

Também na matéria, busquei explicar a importância da ajuda dos guias. No dia da gravação, a Célia Claveland, que corre com Bruno, estava lá. Ela explicou um pouco do trabalho que é feito e atentou para a necessidade de ser alguém formado em educação física, para que tudo aconteça de forma correta. Explorei, no final do texto, a relação dos dois além de aluno-professor. No parágrafo final, deixei o recado de Bruno para outras pessoas, no intuito de servir como inspiração.

Apesar de acreditar que não me preparei da forma correta para essa entrevista pela falta de tempo, gostei muito do resultado. A entrevista com o Bruno rendeu bastante e consegui explorar não só os seus momentos na corrida, mas também os “corres” que teve, como a perda da mãe. Penso que complementar o perfil com a fala de uma guia, que está todo dia com o atleta, também fez diferença para exaltá-lo mais e para deixar mais claro para o leitor de que forma Bruno corre.

4.17 Relatório da reportagem 17

O personagem da décima sétima reportagem do Qual é o seu Corre partiu da indicação de uma assessora de imprensa, a Tâmara Elis. Já tinha um bom relacionamento anterior com ela, porque já havia feito matérias com sua ajuda, como a de um álbum de figurinhas de uma escola em que era assessora. No dia 5 de agosto, a Tâmara me mandou mensagem contando que tinha um aluno na faculdade de educação física da Estácio, faculdade na qual ela trabalha, que tinha 74 anos e era maratonista. Além disso, me mandou um link de uma matéria que a faculdade postou no site institucional, em que falava, de forma bem resumida, da infância humilde do discente, chamado Jorge Emídio.

Achei muito interessante por se tratar de uma história completamente diferente de todas as apresentadas. É de se impressionar que uma pessoa de 74 anos consiga correr mais de 42km seguidos. Também me impressionei em saber que, nessa idade, ele começou a fazer faculdade de educação física para seguir no sonho de ajudar outros corredores. Decidi, então, que era mais do que justo ele ser um personagem da série e ter sua história contada.

No dia 16 de agosto, entrei em contato com o Jorge pelo WhatsApp passado pela Tâmara. Ele só foi me responder no dia 19, mas confirmou que queria fazer a entrevista. Marcamos para dia 21, uma quarta-feira, na UFJF. Cheguei lá e já estava o Jorge, sorridente e simpático, no aguardo de um amigo, o Vagner de Almeida, que pediu para participar da matéria. Nos sentamos perto do Centro de Ciências e conversei bastante com ele antes de começar a gravar, sobre sua trajetória na vida e nas corridas.

Na entrevista, pedi para o Jorge começar a falar desde o início da sua vida. Ele contou sobre os trabalhos que realizava em fazendas desde os sete anos para ajudar os pais em Rio Bonito, sua cidade natal, e Ewbank da Câmara. Depois, apresentou o que passou em Juiz de Fora, como o serviço militar e os 15 anos trabalhando como motorista, além da aposentadoria, época em que começou a correr. Tive um pouco de dificuldade porque, no início, suas respostas eram de poucos segundos. Mas, à medida que comecei a falar da faculdade de educação física e das corridas, tudo fluiu melhor.

Além de dizer que a corrida lhe trouxe mais saúde, Jorge fez questão de ressaltar a amizade - ou irmandade - que fez com Vagner de Oliveira. Quis, com isso, entrevistar o

amigo também, para que falasse sobre a relação e inspiração. Emocionado, Vagner comemorou o fato de Jorge ter se tornado padrinho do filho dele e de terem corrido 28 maratonas juntos até então.

Saí dessa entrevista muito empolgado, pois sabia que era uma grande história e que, realmente, merecia ser contada. Percebi que a fala do amigo seria fundamental para construir um diálogo em que reforçasse a pessoa de superação e inspiração que Jorge se tornou.

Entretanto, só escreveria essa matéria no dia 20 de setembro, uma sexta-feira, quase um mês após a entrevista, já que a Corrida Camilo dos Santos aconteceria no domingo, dia 22. Antes disso, não tive tempo, pois o mês foi cheio, com diversas matérias do JF Vôlei e Tupynambás, por exemplo. Mesmo só com um dia para escrevê-la, achei o resultado muito bom. Vi que consegui explorar todas as nuances necessárias: a infância difícil de Jorge, a transformação de vida com a corrida, a força de vontade para fazer faculdade e ser maratonista aos 74 anos e a amizade com Vagner.

No mesmo dia em que a matéria saiu, recebi mensagem da Tâmara e do Jorge elogiando a matéria. Fiquei muito feliz também pelo resultado: mais de 3 mil pessoas leram a matéria no site, um número expressivo para reportagens de esporte local.

4.18 Relatório da reportagem 18

A oitava etapa do Ranking de Corridas de 2024 foi a Corrida Solidária da Associação dos Cegos. Obviamente, pensei em abordar a história de um personagem que fosse cego. Mas antes mesmo de eu começar a buscar alguma fonte, a Priscila, do Rumo Certo, me mandou uma mensagem, semanas antes da corrida. Disse que tinha uma fonte muito boa para me sugerir: o Marquinhos Xavier, corredor que, aos 28 anos, teve retinose pigmentar e acabou, ao longo do tempo, cego dos dois olhos. Precisou ficar um tempo parado, mas retornou ao esporte e hoje corre diversas corridas em Juiz de Fora e outros estados. Além disso, trabalha como servidor público e é completamente independente. Achei que o Marquinhos combinava

demais com essa corrida e com a série, por sua vida ajudar a desmistificar a “pena” que muitos sentem de pessoas com deficiência. Desde antes de entrevistá-lo, já pensava em uma matéria que abordasse as nuances da vida normal que leva.

Então, entrei em contato com o Marquinhos pelo WhatsApp no dia 30 de setembro, e marcamos já na terça, dia 1º de outubro. Conversei também com o Fernando, seu guia. Nos encontramos em frente ao Mart Minas, na Avenida Presidente Juscelino Kubitschek. A entrevista fluiu muito bem com ambos. Para o Marquinhos, perguntei sobre a perda gradual da visão e como a corrida foi fundamental para que seguisse com saúde. Questionei, também, sobre seus próximos desejos, e encontrei uma resposta que me surpreendeu: ele quer completar uma meia maratona aos 56 anos. Utilizei essa informação até mesmo no título.

Percebi também que ele falava bastante sobre sua filha, a qual, com três anos, já quer correr com ele. Abordei tudo isso na matéria, além de ressaltar a companhia de Fernando, também entrevistado, e que está em todas as corridas com Marquinhos. Para o vídeo, pedi para o corredor resumir sua história de forma que se apresentasse para as pessoas e que falasse sobre a qualidade de vida proporcionada pela corrida. Já o Fernando contou, na sua visão, sobre quem é o Marquinhos como amigo.

Durante todo o momento em que estive ali, me senti reflexivo ao perceber que uma pessoa com tamanha dificuldade leva a vida de forma serena e alegre. Fiquei contente ao perceber que estava dando voz a uma pessoa que não imaginava poder ter sua história contada. Da mesma forma, a felicidade dos entrevistados fez com que as conversas fora da gravação rendessem. Até mesmo uma nova pauta, sobre a equipe que representam, a Super Amigos, foi sugerida pelos dois. No final, eu e o Felipe Couri ainda ganhamos uma carona de volta com o Fernando, e fomos conversando sobre os mais diversos assuntos no trajeto. Escrevi a matéria na sexta-feira, dia 6, e ela foi ao ar no dia 13.

4.19 Relatório da reportagem 19

No dia 28 de outubro, mandei uma mensagem para o assessor da Secretaria de Esporte e Lazer, o João Pedro, pedindo indicação de fonte. No dia seguinte, ele me mandou o contato da Ana Carolina da Silva, professora do projeto “Corrida para Todos”, da Prefeitura. Me disse que ela tinha uma aluna que começou a correr recentemente após descobrir que tinha câncer. Como até o momento eu só tinha feito matérias de pessoas com longa trajetória na corrida, achei que seria diferente e decidi entrar em contato com a Ana Carolina. Ela me passou o contato da Fátima, a aluna, e entrei em contato no dia 31, uma quinta-feira. Com os horários apertados, só consegui marcar para a outra semana, na quarta-feira, dia 7, na Praça Ceu, na Zona Norte. Nesse contato com a Fátima, todas as respostas dela eram com uma só palavra. Me preocupei com isso, achando que, na entrevista, ela também falaria de forma bem curta.

No dia, fui com o Felipe Couri para a Praça Ceu. Chegamos alguns minutos antes, e vimos diversos adolescentes jogando bola na praça. Pouco tempo depois, chegou a Fátima e a Ana Carolina. Batemos um papo inicial de cerca de 20 minutos e, depois, fomos para uma biblioteca ao lado da praça, para que não houvesse barulho. Me senti ao lado das duas e, preocupado depois do contato inicial breve, expliquei para a Fátima que aquilo era para ser como uma conversa entre dois amigos. Coloquei o celular para gravar e fui, realmente, no ritmo de uma conversa, interrompendo a Fátima algumas vezes para que ela se aprofundasse nos detalhes. Dessa forma, a entrevista rendeu mais de 20 minutos. Uma surpresa para mim. Ela conseguiu tocar e falar bastante até de assuntos delicados, como o momento quando descobriu o câncer e o processo de quimioterapia. Com a Ana Carolina, que é mais solta, foi ainda mais fácil. Ela falou bastante da relação com a Fátima, e percebi que isso agregaria na matéria.

No dia seguinte da entrevista, dia 7 de novembro, uma quinta-feira, já tive que escrever a matéria. Diferente das outras corridas, essa da Polícia Civil foi realizada em um sábado, dia 9. Pelo jornal da Tribuna ser o mesmo na sexta e no sábado, essa matéria precisaria ficar pronta na quinta. Esse pouco tempo de distância entre a entrevista e a escrita

me ajudaram bastante. Mesmo com poucas horas para escrever, tudo estava mais fresco na minha frente. Transcrevi todos os áudios - dessa vez, com um aplicativo de inteligência artificial - e comecei a escrever.

No início do texto, fiz um resumo básico da história: de quando Fátima descobriu o câncer até hoje, com suas sétimas medalhas conquistadas. Depois, aprofundi mais nesse início no esporte, que veio a partir da descoberta da doença. No outro intertítulo, explorei as transformações que a corrida gerou para a atleta. Também ressalté a amizade com a treinadora, que está com Fátima todos os dias. Chegando na parte final, coloquei a resposta dela em uma pergunta que a fez chorar: “o que a Fátima de antes diria para a de agora”. Por ser referência para outras mulheres, no último parágrafo, deixei ela aconselhar às pessoas que estão lendo a matéria.

.20 Relatório da reportagem 20

Para a última matéria da série, eu queria uma história muito marcante. Busquei indicações com outros corredores que já tinham participado das matérias. Recebi do Fernando, guia do Marquinhos, uma que considerei perfeita: a do Jeová, senhor de 86 anos, que corre todas as etapas do Ranking. Entretanto, tentei contato por cinco dias - no telefone fixo, já que ele não tem celular - e não consegui. Decidi, com isso, buscar outra alternativa. O Gláucio Monte-Mor, ultramaratonista da cidade, me falou da Aléxia Lage, uma jovem de 23 anos, que começou a correr após a cirurgia bariátrica.

Gostei muito da história por ser algo bem diferente do que já havíamos contado e, também, por ser de uma pessoa mais jovem. Entrei em contato com a Aléxia no dia 19 de novembro, uma terça-feira, e marcamos a entrevista para quinta-feira pela manhã. Porém, no dia combinado, a chuva estava intensa. A matéria precisava sair na sexta, então, tivemos que fazer a entrevista por telefone. De todas da série, essa foi a única feita de forma on-line - por questão de necessidade.

Liguei para a Aléxia e, em cerca de 30 minutos, ela me contou sua história. Disse que, ao chegar aos 116 quilos, resolveu fazer a cirurgia bariátrica, que foi muito benéfica. Entretanto, o que ela considera que salvou mesmo sua vida, foi a corrida, já que trouxe foco, saúde e determinação. Perguntei também sobre suas próximas metas, e me surpreendi com a resposta: ela tem o sonho de virar maratonista.

Apesar de diferente, a entrevista por telefone não foi pior que as outras, na minha opinião. Como preparei as perguntas iniciais antes, consegui captar o que queria, além de entrar em outros detalhes a partir das respostas de Aléxia. Para o vídeo, encontrei a Aléxia na UFJF, à noite, junto ao Felipe Couri. Conversamos um pouco e fiz breves perguntas para o produto audiovisual.

Após sair a reportagem, houve uma chuva de comentários no post do Instagram. Muitas mulheres bariátricas comentaram que Aléxia era uma inspiração. Fiquei bem feliz com isso, porque, mesmo com as dificuldades para realizar essa matéria - pouco tempo e chuva no dia - ela conseguiu fazer o que a série propõe: contar histórias de pessoas e motivar outras.

Assim, se encerrou a série “Qual é o Seu Corre?”, produzida e escrita por mim. Sem dúvidas, é o trabalho mais marcante na minha carreira como quase jornalista nesses três anos que estou na Tribuna de Minas, por ser algo que mexe com vidas e pessoas. Diante de todos os desafios, entreguei o melhor que pude. Mais que isso, consegui marcar os personagens que participam da série. E, também, a partir da leitura dessas histórias, outras pessoas começaram suas trajetórias no esporte - como ouvi dos próprios participantes. Não podia estar mais feliz, já que foi uma série que uniu as duas coisas que mais gosto: ouvir e contar histórias e esporte.

REFERÊNCIAS

BRUEL, Maria Rita. Função social do esporte. Motrivivência. **Revista de educação física, esporte e lazer da Universidade Federal de Santa Catarina**. n. 1989, p.108-111.

CADE, Yasmin. **Breve estudo sobre o gênero: Perfil Jornalístico**. In LinkedIn, 2020. Disponível em: <<https://www.linkedin.com/pulse/breve-estudo-sobre-o-g%C3%AAnero-perfil-jornal%C3%ADstico-yasmin-cade/>>. Acesso em: 3 set. 2024.

CARDOSO, Marcelo. Jornalismo especializado em esportes: uma discussão para ampliar conceitos e autores. **Anais: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação –**, São Paulo, 2016.

CAMARGO, Vera. “O comunicador e o educador esportivo: novos paradigmas para o jornalismo esportivo: Novos paradigmas para o esporte midiático”. **Laboratório de Estudos Avançados em Jornalismo/UNICAMP**, Campinas, 2001.

COSTA, Elisabetta Mazocoli de Paula. **Perfis de mulheres: explorando as possibilidades do jornalismo literário**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Jornalismo), Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Comunicação Social, Juiz de Fora, 2023.

CHRISTOFOLETTI, Danilo; HILDEBRAND, Julio; ORMANEZE, Fabiano. A utilização dos pilares do jornalismo literário na construção de perfis jornalísticos. **Anais: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, Campinas, 2015. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/nacional2015/resumos/R10-2317-1.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2024.

DOUGLAS, Joaquim. **Jornalismo: A técnica do Título**. Rio de Janeiro: Agir, 1966

GONÇALVES, Thalia Aparecida; COELHO, Tamires Ferreira. **O tecer das tramas: dificuldades e desafios na apuração e na escrita do perfil jornalístico de Cassiana Ferreira Nunes**. Universidade Federal de Ouro Preto, Mariana, MG, 2019. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/sudeste2019/resumos/R68-0445-1.pdf>>. Acesso em: 12 nov. 2024.

GURGEL, Anderson. **Desafios do Jornalismo Esportivo na era dos Megaeventos esportivos**. *Motrivivência*, Florianópolis, ano XXI, n. 32/33, p. 193-210, jun./dez, 2009.

LAGE, Nilson. **A Reportagem: teoria e técnica de entrevista e pesquisa jornalística**. Rio de Janeiro: Record, 2001

LENE, Hérica. **O personagem em destaque**. Rio de Janeiro. Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Observatório da imprensa, 2006. Disponível em: <<https://www.observatoriodaimprensa.com.br/diretorio-academico/o-personagem-em-destaque/>>. Acesso em 3 set. 2024.

LOPES, Rafael da Costa. **A construção do personagem no jornalismo esportivo.** Universitas: Arquitetura e Comunicação Social, 2015. Disponível em: <<https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/arqcom/article/download/3375/2830>>. Acesso em 12 nov. 2024.

MAZZI, Carolina. **O perfil no jornalismo literário: uma análise no contexto da reportagem contemporânea.** Rio de Janeiro. Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), 2013. Disponível em <<https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/3726/1/CMAZZI.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2024

MALULY, L. V. B. **Pequeno manual da reportagem esportiva.** In: Jornalismo esportivo: os craques da emoção. Cadernos da Comunicação, série Estudos, v.11, p. 85-109. Rio de Janeiro: Secretaria Especial de Comunicação Social; Prefeitura do Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <<http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/4204433/4101403/estudos11.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2024

ORMANEZE, Fabiano. **O gênero perfil à luz dos valores-notícia: uma contribuição ao ensino de Jornalismo Literário.** Anais do VI Encontro Paulista de Professores Paulista, São Paulo (SP), 26 e 27 de abril de 2013, p. 1-15.

SEQUEIRA, Cleofe Monteiro de. **Jornalismo Investigativo: o fato por trás da notícia.** São Paulo: Summus, 2005.

SILVA, Amanda Tenório Pontes da. **O perfil jornalístico como uma leitura do cotidiano.** Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, 2010. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/regionais/nordeste2010/resumos/R23-0196-1.pdf>>. Acesso em: 12 nov. 2024.

SILVA, Amanda Tenório Pontes da. **O perfil jornalístico: possibilidades e enfrentamento no jornalismo impresso brasileiro.** Revista Eletrônica Temática, 2009. Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/arquivo/91378526/o-perfil-jornalistico-possibilidades-e-enfrentamentos-no-jornalismo-impresso-bra>>. Acesso em: 10 nov. 2024

SIMS, Normal & KRAMER, Mark. **Literary Journalism.** New York, Ballantine Books, 1995.
50

SOUSA, Li-Chang Shuen C.S. Cobertura esportiva na televisão: critérios de noticiabilidade na interface entre jornalismo e entretenimento. 2005. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/3427/1/arquivo4676_1.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2025.

TAVARES JUNIOR, Carlos Augusto. **Jornalismo Esportivo: o que é.** Revista Pauta Geral- Estudos em Jornalismo, Ponta Grossa, v. 4, n. 2, p. 38–59, jul./dez. 2017. Disponível em: <<https://revistas.uepg.br/index.php/pauta/article/view/9998/6234>>.

TAVARES, Regis Torquato de Araújo. **Livro-reportagem, jornalismo literário e perfil: alternativas para um jornalismo aprofundado e humanizado.** Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. Fortaleza: Universidade Federal do

Ceará, 2011]. <Disponível em:
<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2011/resumos/r6-2736-1.pdf>>.

VILAS BOAS, Sergio. **Perfis e como escrevê-los**. 2.ed. São Paulo: Summus editorial, 2003.