

MEIA MARATONA

Psicóloga valoriza força de vontade para os corredores

Wanessa de Oliveira Barbosa, 54, conquistou a quinta colocação na categoria geral feminina na prova dos 21 km

Fabio Pesaresi

fabio.pesaresi@pjournal.com.br

Não importa a idade, mas sim a força de vontade. Esse é o lema que carrega a psicóloga Wanessa de Oliveira Barbosa, 54, que participou da 1ª Meia Maratona Arraso Esalq Fashion Run, realizada no último domingo. A participante correu 21 km e conquistou a quinta colocação na categoria geral feminina.

"Comecei a correr quando tinha apenas 17 anos, mas com alguns problemas pessoais e outros objetivos em minha vida, aos 24 anos parei. Agora voltei. Comecei a correr de novo quando tinha 51 anos e aí não parei mais", disse Wanessa.

Um dos motivos que a trouxe de volta à prática da modalidade esportiva foi a paixão pela corrida e os benefícios que o esporte trouxe em seu dia a dia e em sua saúde. "Correr é fora de série, é muito bom. É a corrida que me mantém em forma, tanto na par-

te física como na parte mental, me sinto melhor durante os dias. Na minha idade isso é muito importante, e ainda evito doenças como diabetes só com a prática da corrida", afirmou a psicóloga.

Entre os pontos positivos que observou durante toda sua participação na prova, a atleta destacou o percurso escolhido pela organização do evento, que segundo ela, foi um desafio interessante para todos os participantes. "Gostei muito do percurso, teve algumas variações com subidas e decidas que dificultaram um pouco para os competidores, mas por um outro lado exigiu mais de todos os corredores na prova", relatou Wanessa.

A idade não é um fator que prejudicou Wanessa em praticar a modalidade que mais chamou sua atenção. Pelo contrário. De acordo com a psicóloga, é muito bom ter essa disposição depois dos 40 anos, pois agora tem mais tempo livre para se dedicar aos treinamentos que as provas necessitam.

"A partir dos 40 anos que a idade fica boa para começar a correr (risos), já estamos com a vida resolvida, os filhos já estão criados. Com isso, você fica livre para treinar sem muitas preocupações, mas sempre dentro de sua possibilidades, pois não tem mais aquela força da juventude", disse a participante.

Com o bom tempo de 1h48min51s alcançado durante a meia maratona, o que resultou na quinta colocação na categoria geral feminina dos 21 km, a corredora destacou que tem como principal objetivo participar de provas com quilômetros maiores nos próximos meses. "Avalio minha participação na corrida como boa, fui tudo ótimo. Quando resolvi participar dessa competição, vim com apenas um objetivo: usar ela como mais um treino para as maratonas de São Paulo e do Rio de Janeiro. Pretendo chegar entre as 10 primeiras nessas duas provas", completou.

Claudinho Coradini/SP

