

DRAUZIO VARELLA

# Correr

*O exercício, a cidade e o desafio da maratona*

Copyright © 2015 by Drauzio Varella

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

*Capa e projeto gráfico*

Rodrigo Maroja

*Imagem de capa*

Romilly Lockyer/Getty Images

*Preparação*

Márcia Copola

*Checagem*

Érico Melo

*Revisão*

Angela das Neves

Huendel Viana

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Varella, Drauzio

Correr : o exercício, a cidade e o desafio da maratona / Drauzio Varella. — 1ª ed. — São Paulo : Companhia das Letras, 2015.

Título original:

ISBN 978-85-359-2519-7

1. Corrida (Atletismo) 2. Lazer 3. Maratonas (Corridas) 4. Memórias autobiográficas 5. Saúde — Promoção 1. Título.

---

15-03275

CDD-610.92

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Médicos : Memórias

610.92

[2015]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

Fax: (11) 3707-3501

[www.companhiadasletras.com.br](http://www.companhiadasletras.com.br)

[www.blogdacompanhia.com.br](http://www.blogdacompanhia.com.br)

# Sumário

Introdução — Sinusite, ladeira e sanduíche . . . . .	7
Parte 1 — A largada, ou a vida começa aos cinquenta	
Uma tarde na cidade . . . . .	15
Primeiros treinos . . . . .	18
INTERVALO 1	
<i>Lesões osteomusculares</i> . . . . .	29
<i>Os joelhos</i> . . . . .	35
Parte 2 — A maratona	
Maratona . . . . .	41
A concentração das tropas. . . . .	44
A batalha. . . . .	48
Os Jogos Olímpicos . . . . .	51
Adriana Silva . . . . .	53
INTERVALO 2	
<i>Correr maratona é perigoso?</i> . . . . .	61
<i>Atividade física e mortalidade</i> . . . . .	64
Parte 3 — Minhas maratonas	
Nova York, 1993 . . . . .	69
Maratonista . . . . .	76

Chicago, 2009 . . . . .	79
Rio de Janeiro, 2013 . . . . .	87
Boston . . . . .	92
Boston, 2014 . . . . .	95
A maratona das maratonas . . . . .	98
Tóquio, 2015 . . . . .	104
INTERVALO 3	
<i>Repercussões digestivas</i> . . . . .	115
<i>Repercussões cardíacas</i> . . . . .	118
<i>Repercussões renais</i> . . . . .	122
<i>Repercussões pulmonares</i> . . . . .	124
Parte 4 — Correr, correr ( <i>here, there and everywhere</i> )	
Perdido em Miami . . . . .	129
Os pássaros . . . . .	134
Na Floresta da Tijuca . . . . .	136
Haga Park . . . . .	140
Lagoa Rodrigo de Freitas . . . . .	142
Rio Negro . . . . .	145
Parque Ibirapuera . . . . .	149
INTERVALO 4	
<i>Hiponatremia</i> . . . . .	155
<i>Desidratação</i> . . . . .	158
Parte 5 — São Paulo	
O Minhocão . . . . .	163
O Centro . . . . .	169
Cracolândia . . . . .	176
Love Story . . . . .	181
INTERVALO 5	
<i>Colapso associado ao exercício</i> . . . . .	189
<i>Exaustão pelo calor e insolação</i> . . . . .	191
Epílogo . . . . .	193

PARTE 1



A LARGADA,  
OU A VIDA  
COMEÇA AOS  
CINQUENTA

# Uma tarde na cidade

Homem que é homem veste terno e vai para a cidade, aprendi quando pequeno. Não que me houvessem ensinado, mas no bairro operário de São Paulo em que morávamos existia uma barreira bem definida entre as crianças no futebol da calçada, os adolescentes com macacão de trabalho e marmita a caminho das fábricas e os homens de paletó e gravata que iam ao Centro para pagar a luz, a água, o telefone, os impostos ou depositar o salário no banco.

Em minha imaginação, a vida adulta também me encontraria na cidade, de terno cinza, gravata escura, óculos e capa de chuva, acessórios que considerava essenciais para a elegância masculina.

Passados tantos anos, ainda conservo o fascínio pelo Centro antigo, região que a maioria dos mais jovens desconhece. A familiaridade com os nomes e o traçado das ruas, a arquitetura da primeira metade do século XX, a imponência das portas dos prédios, as fachadas art déco e a multidão de transeuntes evocam imagens e sensações da época em que eu andava por lá, agarrado à mão protetora de meu pai.

Num mês de dezembro, 22 anos atrás, enquanto a paisagem do Centro antigo me trazia memórias da infância, um tipo grandalhão que vinha em sentido contrário nas proximidades do largo São Bento segurou meu braço, sorriu e fez a pergunta que deveria ser proibida por lei federal: “Lembra de mim?”. Tentativas malogradas para localizar personagens como aquele, esquecidos em algum escaninho, só lhes ressaltam o prazer de atormentar suas vítimas.

Por sorte, após alguns segundos de constrangimento que meu algoz saboreou com sadismo risonho, reconheci em seu rosto uma expressão longinquamente familiar. Arrisquei o nome e o sobrenome de um colega de turma do antigo ginásio, no Liceu Pasteur. Ele abriu um sorriso e anuiu com a cabeça, como se o feito de lembrar de um homem com quarenta quilos a mais, sem cabelo, com quem eu perdera contato havia 35 anos fosse mera obrigação.

A conversa foi um monólogo arrastado em que ele falou sobretudo do passado, dos filhos e contou as gracinhas dos cinco netos, a alegria de sua vida de funcionário público aposentado aos 52 anos. Aguardei mudo a primeira chance para fugir daquele astral deprimente. Quando consegui, ele quis saber minha idade, curiosidade única a meu respeito. Respondi que estava com 49 e apertei sua mão em despedida. Sem largar dela, meu ex-colega do Liceu adquiriu ar solene: “Ano que vem, cinquenta, idade em que tem início a decadência do homem”.

Retomei o caminho, com a história da decadência na cabeça. Atolado em trabalho, cheio de ideias e desejos para realizar, eu vivia numa eferescência intelectual oposta à do amigo aposentado. Não sentia no corpo o peso da idade; ao contrário, estava sem fumar havia treze anos, abstinência que me devolvera o fôlego e a atenção aos reclamos do corpo. Tinha até começado a correr num

ou noutro fim de semana, prática ocasional que todos consideravam desaconselhável.

Quando cheguei ao largo, o carrilhão da igreja de São Bento anunciou a hora, melodia que trouxe à lembrança as missas fúnebres de parentes e amigos de meus avós, às quais eu assistia fascinado pela estética da liturgia e pela harmonia sonora do latim: “*Dominus vobiscum et cum spiritu tuo*”,\* o cálice de prata que o padre levantava, o dourado do manto, a vibração do sino do coroinha, a pose constricta dos fiéis ao voltar para seus lugares depois de receber a hóstia, meus joelhos magros no flagelo do genuflexório de madeira, a choradeira das mulheres de véu e as lágrimas que cintilavam no rosto dos homens com fitas pretas costuradas na lapela do paletó. Éramos expostos mais cedo ao mistério da morte, naquele tempo.

Ao som dos sinos, nasceu a ideia de me propor um desafio para provar que a decadência não começaria aos cinquenta, no meu caso. Decidi correr a Maratona de Nova York, em novembro do ano seguinte. Quem consegue correr 42 quilômetros deve ser capaz de enfrentar o futuro com mais otimismo e sabedoria, pensei.

Escolhi Nova York porque foi na pista em torno do Reservatório do Central Park que corri pela primeira vez, no início da década de 1980, em companhia do querido e inesquecível Luís Nasr, pintor talentoso, que nos privaria do convívio com seu humor e inteligência brilhante trinta anos mais tarde.

\* “O senhor esteja convosco e com o vosso espírito.”



# Primeiros treinos

Eu entendia de preparação física para corredores de maratonas tanto quanto de edificação de arranha-céus. Sabia apenas que precisaria de determinação e disciplina para correr antes de ir para o trabalho e aumentar gradativamente as distâncias percorridas a cada vez.

O ideal seria contar com os préstimos de um preparador, mas, com a vida que eu levava, ficaria impossível cumprir a rotina metódica dos treinos em dias fixos. Como agendar horários logo cedo, sem saber se passaria a madrugada acordado por um paciente grave? A alternativa era conciliar as exigências da profissão, treinando quando possível, pelo tempo que pudesse, ou desistir da ideia.

Comecei a me preparar no início de janeiro de 1993. Naquela época, deixava minhas filhas na escola às sete horas. Quando podia chegar ao hospital um pouco mais tarde, dirigia até o Parque Ibirapuera para correr trinta minutos que fossem, em passadas rápidas, no limite do fôlego. Se estivesse mais folgado, corria mais tempo, em passo lento. Com a alternância senti que ganhava velocidade e resistência. Em três meses pude completar quinze

quilômetros; no fim de abril, já conseguia correr doze quilômetros em uma hora.

No domingo 3 de maio, dia em que fiz cinquenta anos, planejei completar 24 quilômetros, exagero que um técnico de bom senso teria contraindicado. Acordei cedo, tomei um suco e fui para o Ibirapuera. A manhã estava quente. Não sei quanto tempo levei, mas lembro que saí bem cansado do parque, com uma sensação de paz interna tão plena como nunca havia experimentado.

Entrei no carro e fui visitar meu pai. Deitei no tapete da sala de visitas, ao lado da poltrona dele, sem vontade de conversar para não sair daquele estado de exaustão transcendental. Quando contei que me preparava para correr uma maratona dali a seis meses, ele levantou os olhos do jornal: “Você é louco, filho”.

A mesma desconfiança a respeito da sanidade mental foi demonstrada pelos amigos, quando souberam. Lamentavam a falta de discernimento, riam, pediam que contasse outra piada, diziam que eu morreria no percurso e que cinquenta anos era idade precoce para as primeiras manifestações do mal de Alzheimer, reações previsíveis numa época em que quase ninguém no Brasil praticava corrida com regularidade.

Correr nas ruas chamava a atenção dos transeuntes, alguns dos quais faziam comentários jocosos ou cara de assustados. Foi o que aconteceu num fim de semana com a família numa pousada da Fazenda Intervales, então dirigida por meu sogro, Cyro Braga, agrônomo e funcionário público do tempo antigo, que cuidava da preservação da área como se fosse seu fiel depositário. Essa unidade de conservação faz parte de um parque com mais de 41 mil hectares no interior de São Paulo. A floresta é um cenário cinematográfico de relevo montanhoso, com planícies alagadas, cavernas, resquícios das estruturas de pedra que os bandeirantes construíram para extrair ouro do leito dos rios e uma das maiores

biodiversidades já descritas. É a mais extensa área remanescente da Mata Atlântica do Brasil.

Na manhã de sábado, bem cedo, saí para correr com a intenção de chegar até uma velha pedreira que me disseram estar situada a mais ou menos oito quilômetros do alojamento, se bem me recordo. Corri com grande prazer, por uma estradinha de terra no meio da mata em que havia árvores centenárias, distraído com a paisagem que mudava a cada curva do caminho.

Quando imaginei estar próximo, encontrei um senhor que vinha no sentido oposto, um homem de idade indefinida, com o rosto maltratado pelo sol, bota-borzeguim e chapéu de palha. A figura lembrava a do caipira que Mazzaropi interpretava no cinema dos anos 1950. Preocupado com a distância que devia percorrer na volta, aproveitei para perguntar quanto faltava para chegar à pedreira. Ele disse que estávamos a menos de um quilômetro, e quis saber de onde eu vinha. Quando respondi que era da pousada da Intervales, fez ar de espanto: “Aconteceu alguma coisa lá?”.

Para o comum dos mortais, quem corria eram as crianças e os que fugiam de algum perigo. Maratonas, então, nem pensar; eram provas absurdas que só africanos esqueléticos ousavam enfrentar. Nas viagens para congressos no exterior, no entanto, eu me surpreendia com o número de mulheres e homens correndo nas ruas, imagem inexistente na paisagem urbana de São Paulo. Nos domingos de sol, o Central Park, em Nova York, era invadido por hordas de corredores geralmente jovens, mas alguns com bastante idade.

Os benefícios da atividade física não faziam parte das preocupações da medicina da década de 1990. Sabíamos dos problemas cardiovasculares causados pela vida sedentária, mas não lhes dávamos a devida importância, porque havia poucos estudos conduzidos com metodologia científica. Os malefícios do excesso

de peso apenas começavam a ser mencionados; a epidemia mundial de obesidade estava em seus primórdios.

A antiga recomendação de que os mais velhos deveriam fazer repouso e evitar esforços — dogma que dominou a prática médica durante séculos — já havia sido abandonada, mas ainda levaria anos para que os médicos adotassem a conduta de dar ênfase à importância da atividade física na prevenção de doenças e na sensação subjetiva de bem-estar.

Já nos primeiros treinos, experimentei o impacto do exercício aeróbico no condicionamento físico. Perdi dois ou três quilos que não me faziam falta, ganhei músculos nas pernas, fôlego para subir escadas, mais disposição para enfrentar as atividades diárias, descobri o prazer que um humilde banquinho de madeira pode proporcionar ao corpo cansado e o alívio dolorido que a cama traz à musculatura das pernas, à noite.

O ganho mais surpreendente, porém, veio do lado psicológico. A sensação de paz que se instalava no fim das corridas deixava rastros pelo resto do dia. Já no banho da manhã, quando eu pensava nos compromissos que me aguardavam, tinha certeza de que seria capaz de cumpri-los. Consegui controlar melhor a ansiedade e a agitação da vida atribulada que sempre levei, tornei-me mais confiante e disciplinado. Ganhei serenidade.

Por outro lado, senti na carne o tormento que é levantar da cama de madrugada para correr. Passados mais de vinte anos, meu primeiro quilômetro ainda é dominado por um único pensamento: não há o que justifique um homem passar pelo que estou passando. Existe sofrimento mais atroz do que deixar a cama quente, no horário em que o sono é mais arrebatador, vestir o calção, a camiseta e calçar o tênis para sair correndo?

É só depois do primeiro quilômetro, quando as sucessivas contrações musculares enviam sinais para que o cérebro libere endorfinas na circulação, que o exercício se torna suportável. O

bem-estar que a atividade física traz e a tranquilidade que toma conta do corredor só acontecem, de fato, no fim da corrida.

Se ouço alguém dizer que acorda cheio de vontade para correr, nadar, pedalar ou levantar peso na academia, por educação fico calado, mas duvido que seja verdade. Essa disposição pode acontecer num dia de sol, na praia ou num sítio, entre amigos, no dia a dia jamais.

Por que tanta gente reconhece que a atividade física é essencial para a saúde mas não consegue abandonar a vida sedentária? Por uma razão simples: praticar exercícios vai contra a natureza humana. Nosso ideal é o almoço do domingo, em que comemos até mais não poder e levantamos da mesa para chafurdar no sofá (os mais descarados, na cama). Assim agimos porque animal nenhum desperdiça energia. Alguém já viu uma onça dando um pique no zoológico ou uma girafa correndo depois do almoço para perder a barriga?

Descontadas as brincadeiras que fazem parte do aprendizado na infância, os animais só gastam energia atrás de comida, sexo ou para fugir de predadores. Na ausência dessas três motivações vitais, repousam para economizá-la. Num mundo permanentemente assolado pela fome, a seleção natural privilegiou aqueles que souberam aproveitar com sabedoria a energia dos alimentos.

Quando se trata de fazer exercício, cai sobre nossos ombros o peso de milhões de anos de evolução, que nos arremessa contra o sofá ou nos prende à cama. É incrível como nos tornamos criativos então, capazes de invocar mal-estares súbitos, noites maldormidas, digestão pesada, fraqueza, indisposição, compromissos inadiáveis, ameaça de resfriado, possibilidade de chuva, calor ou frio, para não mencionar a variedade de dores incapacitantes que nos afligem exclusivamente nessa hora.

Logo depois, humilhados e humildes, juramos que no dia seguinte nos redimiremos, acordaremos mais cedo para correr o

dobro ou o triplo dos quilômetros que havíamos planejado percorrer. No outro dia, no entanto, a preguiça e as justificativas esfarrapadas de sempre. Em uma semana o sedentarismo estará acomodado confortavelmente em nosso espírito. A vontade de passar a vida numa poltrona é tão avassaladora, que o esforço de meses de treinamento vai por água abaixo em poucos dias de inatividade.

Certa vez, quando eu treinava numa pista de pedregulhos entre as árvores do Ibirapuera, um rapaz que corria muito mais rápido reduziu a velocidade e puxou conversa. Contou que tinha vindo do Ceará fazia dois anos, que trabalhava de guarda-noturno na casa de uma senhora, na rua de trás do parque, e que todos os dias, às seis da manhã, horário em que chegava o guarda do dia para rendê-lo, ele aproveitava para correr. Depois, tomava banho, o café e ia para a cama.

Havia uma diferença limitante entre nós: ele tinha metade da minha idade e um corpo atlético que lhe permitia completar 21 quilômetros em uma hora e quinze minutos. Mesmo sem falar, em pouco tempo perdi o fôlego. Pedi que continuasse sozinho, não queria atrapalhá-lo, mas ele novamente diminuiu a velocidade e insistiu em seguir a meu lado, uma vez que já correria mais de uma hora naquela manhã. Para ele devia ser tão difícil acompanhar meus passos quanto para mim era difícil acompanhar os dele, porque em poucos minutos já me faltava o ar outra vez. Assim foi o tempo todo: eu reclamando, ele prometendo ir mais devagar.

Desse dia em diante, o cearense se transformou num verdugo implacável. Quando eu menos esperava, aparecia sorridente, com a falsa promessa de não forçar meu ritmo, segundo ele ideal para desacelerar os músculos de quem já tinha corrido mais de uma ou duas horas. A tortura a que fui submetido pelo carrasco nordestino teve o mérito de me tornar mais veloz. Uma manhã de setembro, correremos 21 quilômetros em noventa minutos exatos.

Nada mau para um homem de cinquenta anos que havia começado a treinar em janeiro.

Peguei gosto pela velocidade. Já era capaz de fazer catorze quilômetros em uma hora, embora com dificuldade. Fiquei com esperança de completar os 42 em três horas e meia, ou menos, quem sabe. No início de outubro, quando faltava um mês para a prova, cismei de atingir a marca de quinze quilômetros em uma hora. Para quem já tinha feito 14,3, não soava como pretensão desmedida.

Fui decidido para o parque, e corri no limite das forças. Nos dois últimos quilômetros, forcei ainda mais o passo. Quando o cronômetro marcou uma hora, eu mal tinha completado 14,6 quilômetros; estava sem ar, exausto, e com um peso no lado externo da panturrilha direita que no caminho até o carro começou a incomodar. No decorrer do dia, a sensação de peso se transformou em dor. À noite, tive que tomar um anti-inflamatório; na manhã seguinte levantei mancando. Fiquei assustado: nove meses de treinamento, tanto esforço e disciplina, para acabar assim?

Sofrer uma lesão por acidente é uma coisa, por estupidez é outra, muito mais frustrante. O idiota precisava forçar com aquela intensidade, um mês antes da prova? Essa recriminação não me saiu da cabeça durante os três ou quatro dias longe das pistas, à espera de uma melhora.

Resolvi procurar ajuda. Conversei com os colegas para saber quem eram os especialistas em medicina do esporte. Não havia muitos naquele tempo. Quase todos eram ortopedistas com treinamento cirúrgico, pouco experientes em lesões musculares provocadas por sobrecarga.

Ouvi quatro opiniões diferentes, no geral contraditórias. Três tentaram me convencer de que maratonas requerem esforços sobrenaturais, que destroem as articulações e não respeitam a fisiologia das contrações musculares, especialmente no caso de

um homem com cinquenta anos. Afirmavam que o esforço exigido para completá-las era prejudicial ao organismo, que o sistema cardiovascular podia sucumbir diante dele e que a arquitetura das articulações ruiria sob o impacto das passadas, entre outras advertências assustadoras.

Um dos colegas me fez deitar de bruços, passou dois dedos pela panturrilha e sentenciou: “Esquece a maratona, você rompeu o músculo”. Voltou para a mesa, escreveu o endereço de uma fisioterapeuta, levantou e me esticou a mão em despedida. Não fiquei amedrontado. Já tinha visto radiologistas experientes com dificuldade para fazer o diagnóstico de rupturas musculares, mesmo com o ultrassom e a ressonância magnética em mãos.

No fim, quem me ajudou foi um colega ortopedista que encontrei no corredor do hospital: “Essas lesões são comuns em quem pisa em pronação. O peso cai com mais força sobre o lado externo do pé e traciona exatamente os músculos que estão doendo”.

Voltei a correr quando faltavam apenas duas semanas para a prova, dessa vez atento para corrigir a posição do pé direito. Havia perdido quinze dias preciosos, voltado bem mais devagar e, ainda por cima, com medo. Lamentei a falta da orientação de um preparador experiente, com um programa de treinamento bem planejado.

Dez dias antes da maratona, fiz um treino de trinta quilômetros. Naquela época diziam que era essa a distância máxima permitida na fase de treinamento, regra a que eu desobedeceria diversas vezes, porque jamais fez sentido para mim.