

**Titulo** - Positiva em todos os sentidos

**Data de Veiculacao** 02/03/2014

**Veiculo:** Jornal de Piracicaba - Piracicaba/Sao Paulo (SP)

**Editora:** Esporte - **Pagina:** 7

### MARATONA DE REVEZAMENTO JP 42K

## 'Positiva em todos os sentidos'

Especialistas avaliam positivamente a prova e dão algumas dicas aos participantes; inscrições seguem abertas



Com a expectativa de reunir cerca de 2.500 competidores, a segunda edição da prova será realizada no dia 13 de abril, novamente no campus Taquaral da Unimep

**Fabio Pesaresi**  
fabio.pesaresi@pjornal.com.br

**R**estando quase um mês para a 2ª Maratona de Revezamento JP 42k promovida pela Chelso Sports & Business, Revista Arraso e Jornal de Piracicaba a reportagem ouviu dois especialistas em atividades físicas, que avaliaram a importância da atividade esportiva e os cuidados que devem ser tomados antes de começar a realizar exercícios físicos. Novamente no campus Taquaral da Unimep (Universidade Metodista de Piracicaba), a maratona está marcada para o dia 13 de abril, a partir das 5h, quando a pista será aberta para a concentração. Já a largada está prevista para as 7h. As inscrições continuam aber-

tas e podem ser realizadas no site [www.maratonajp.com](http://www.maratonajp.com). O valor aumenta ao longo do tempo: são R\$ 120 por dupla; R\$ 240 para os quartetos e R\$ 480 para os octetos até o dia 21 de março; e R\$ 140, R\$ 280 e R\$ 560, respectivamente, até 2 de abril.

Segundo o doutor em anatomia humana e pesquisador da pós-graduação das ciências do movimento humano da Unimep, Idíco Pellegrinotti, o exercício físico é muito importante para todo o organismo do corpo humano. "O esporte melhora todos os aspectos, desde a parte muscular até a parte psicológica, além de manter uma saúde boa e prevenir algumas doenças. Pensando no lado feminino, a atividade física previne a osteoporose e ajuda toda a parte muscular na evolu-

ção do corpo. A prática do esporte deveria ser estimulada desde pequeno nas pessoas, para isso virar um hábito comum. O exercício consegue unir as pessoas, ela une também com a natureza, como os praticantes que vão até a Rua do Porto realizar a atividade. Geralmente, as pessoas vão em grupo e isso estimula muito a prática da atividade", disse o professor.

Pellegrinotti falou também sobre a estrutura da maratona de revezamento, que possibilita mais pessoas a participarem de uma corrida. "Esse tipo de competição é importante, porque mostra que o atleta não é só aquele que ganha a medalha, mas sim todos que praticam o esporte. O evento traz uma possibilidade de unir as pessoas para competir. Mas é importante

sempre ter o cuidado de não ultrapassar o seu limite. Cada pessoa sabe suas de condições para a prática", afirmou.

Formado em educação física, o também pesquisador da Unimep, Charles Lopes, indicou alguns cuidados que tanto o atleta amador quanto o atleta profissional devem tomar para realizar alguma atividade esportiva. "Todas as pessoas devem fazer uma avaliação médica antes de começar qualquer esporte e também analisar seu calendário para poder se preparar para a competição, além de fazer um fortalecimento muscular para evitar lesões e terminar a prova com um bom rendimento. Para pessoas que querem começar a correr, é sempre bom ter um acompanhamento de um profissional da área

da saúde", relatou Lopes.

Com a expectativa de aproximadamente 2.500 atletas, a competição tem patrocínio máster da Caixa Econômica Federal; ouro da THCM e Shopping Taquaral; prata da Marché Peugeot, Incorpi (Instituto do Coração de Piracicaba), Samapi e Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba); e bronze do Sindicato dos Metalúrgicos, Bartholomeu Imóveis, Delta Supermercados, Cecan (Centro do Câncer Francisco Cunha Filho), Inter Tennis e Apparence. A maratona também conta com o apoio da Jovem Pan, Alerta Geral, Selam (Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Atividades Motoras), Prefeitura Municipal de Piracicaba, Café Morro Grande, Bem-te-vi, Drogal, Unimed e Richan.