

**Amostra**  
**O mecenas da corrida**  
**Revista O2 - SP**  
**16, 17 e 66 a 70**

**sumário**

Novembro 2009

**40 treinamento iniciante**  
**A GRAÇA DA CORRIDA**

As primeiras passadas são realmente difíceis, mas depois de um período de adaptação, seu corpo e sua mente começam a se apaixonar pela corrida

**46 treinamento intermediário**  
**ESTRESSE OXIDATIVO**

Descuido com a alimentação, má qualidade do sono e alta exposição a fatores como o sol e a poluição podem comprometer a saúde do corredor

**52 treinamento avançado**  
**UM AMADOR PROFISSIONAL**

Alguns corredores amadores encaram a corrida como verdadeiros profissionais. É o caso do publicitário Lelo, que não poupa planejamento e dedicação aos treinamentos

**58 15 minutos**  
**CUIDE DAS PANTURRILHAS**

A região chamada de batata da perna precisa estar bem trabalhada e alongada para o movimento rotineiro da corrida

**62 nutrição**  
**PREFIRA PEIXE**

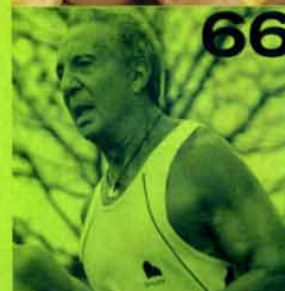
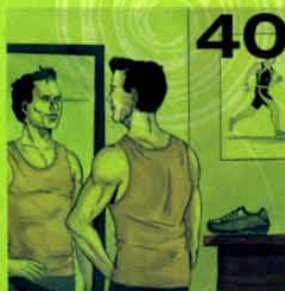
A carne de peixe contém grandes quantidades de vitaminas que potencializam o rendimento e é uma boa opção para fugir das carnes vermelhas

**66 entrevista**  
**ABÍLIO DINIZ**

O empresário e maratonista fala sobre sua relação com os esportes e como acredita que a prática deles é essencial para uma vida mais saudável

**72 mercado**  
**RUNNING SHOW**

Confira a cobertura da feira de corrida realizada em São Paulo, entre os dias 24 e 27 de setembro, na Bienal do Ibirapuera



## Amostra

O mecenas da corrida

Revista O2 - SP

16, 17 e 66 a 70



**Nossa capa** FERNANDA CEPERA, 30 ANOS, É ODONTOLÓGICA E TEM COMO MELHOR MARCA 1H43MIN NA MEIA-MARATONA. **Ela veste** TOP NIKE, SHORTS TRACK AND FIELD, MEIAS NIKE, TÊNIS ADIDAS SEQUENCE, FREQUENCÍMETRO POLAR FT60F.

**Direção** Renan Herrera **Foto** Cauê Ito **Assistente** Marcos Cimardi **Make up** Maizena (Agência Firat) **Produção** Drica Cruz e Paula Narvaez **Consultoria técnica** Luciane Macias **Agradecimentos** Parque Estadual do Jaraguá - SP

87 **caderno de corridas**  
sua história na O2

**tiros**

**coberturas** MARATONA PÃO DE AÇÚCAR DE REVEZAMENTO SP; MARATONA DE CHICAGO; MARATONA DE BUENOS AIRES; 10 MILHAS BH; CORRIDA DA PRIMAVERA BSB, SP E RJ

**em movimento**

**por isso eu corro**

**COLUNAS**

30 **transpiração** VANDERLEI CORDEIRO DE LIMA

32 **crônica** MARCOS GAETANO

34 **treinador** MARCELLO BUTENAS

44 **treinador** MARCELO AGUIAR

36 **nutrição** ANTONIO HERBERT LANCHETA JR.

114 **chegada** NUNO COBRA

**SEÇÕES**

10 **largada**

12 **disparo**

18 **colaboradores**

20 **cartas**

24 **aquecimento**

CORRIDA • ESTILO DE VIDA

**Missão da O2:** Ser fonte de inspiração e referência para quem busca um estilo de vida saudável por meio da prática da corrida

**Amostra**  
**O mecenas da corrida**  
**Revista O2 - SP**  
**16, 17 e 66 a 70**

entrevista

**A** corrida de rua ganhou um grande número de adeptos nos últimos dez anos e é hoje um dos esportes mais praticados no Brasil. Os motivos para esse crescimento são muitos. Mas se existe alguém que pode ser considerado o grande responsável pelo aumento de praticantes desta atividade, é Abílio Diniz. O empresário do Grupo Pão de Açúcar sempre foi um grande incentivador de projetos ligados à prática esportiva, que contribuem para a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Ele é um dos idealizadores da Maratona Pão de Açúcar de Revezamento, prova que em São Paulo reúne cerca de 30 mil participantes, e é considerada a maior da América Latina. Aos 73 anos e com um condicionamento físico invejável, Abílio Diniz é apaixonado por esportes desde a infância, e acredita que a prática de exercícios é um dos pontos fundamentais para se ter uma vida mais longa e saudável.

**Você se considera um dos principais responsáveis pelo crescimento da corrida de rua no Brasil?**

Não me considero um grande responsável. Mas o Grupo Pão de Açúcar sempre procurou ajudar. O nosso objetivo não é ganhar competição com os outros. Não estamos preocupados em mostrar quem faz o melhor. O importante é fazer bem. Acho que fazemos nossa parte.

**Qual é a importância do esporte na sua vida?**

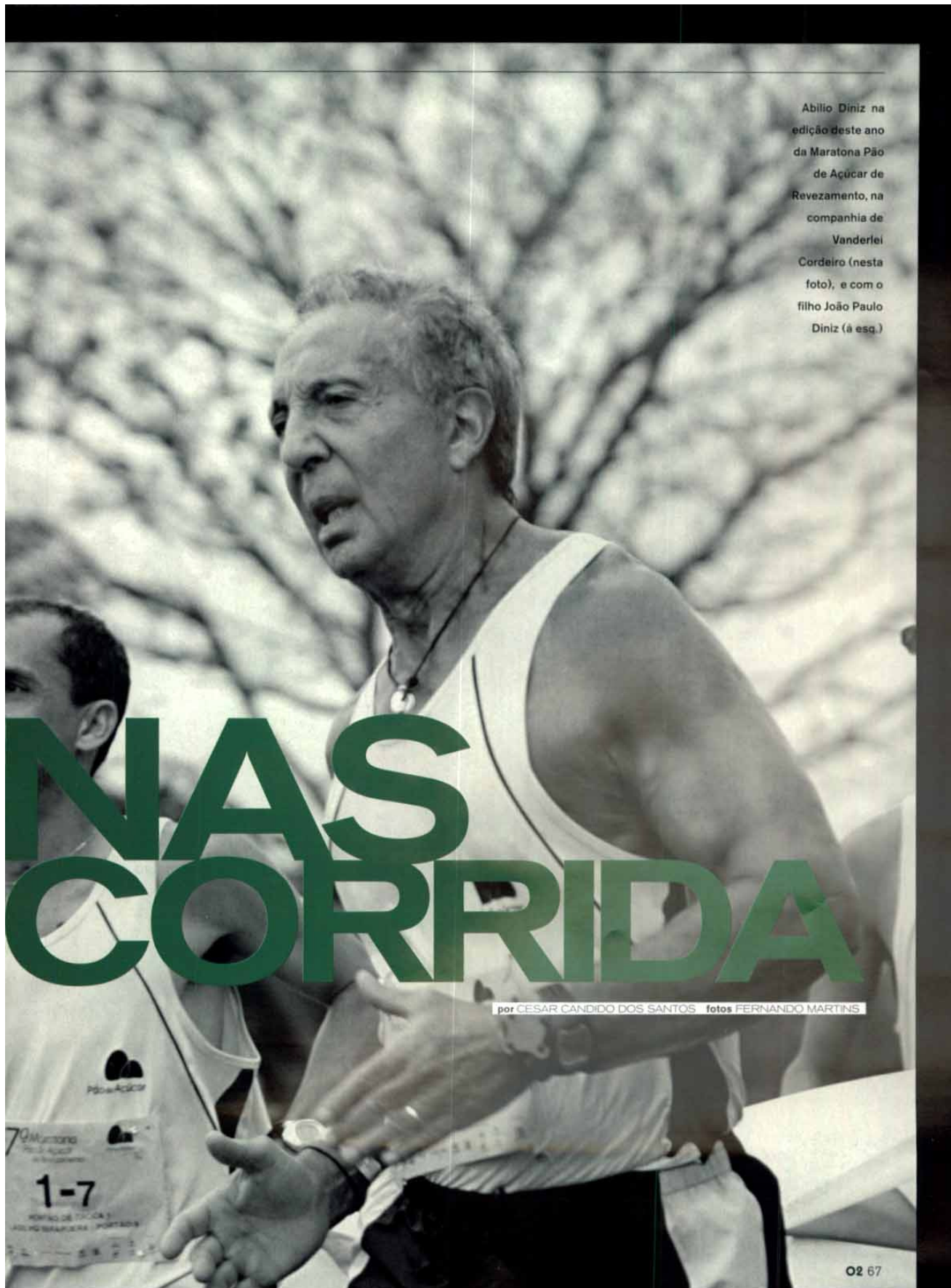
Já nem sei dizer mais qual é a importância do esporte na minha vida. Desde que me lembro, sempre pratiquei esportes. A saúde que tenho foi dada por Deus e pela genética, mas faço com que ela se mantenha através do esporte. Praticar esportes me dá força,

Abílio Diniz, quase pai das corridas de rua no Brasil, fala sobre sua paixão pelos esportes e revela alguns dos segredos para ter uma vida longa e saudável

# O MECENAS DA



**Amostra**  
**O mecenas da corrida**  
**Revista O2 - SP**  
**16, 17 e 66 a 70**



Abilio Diniz na edição deste ano da Maratona Pão de Açúcar de Revezamento, na companhia de Vanderlei Cordeiro (nesta foto), e com o filho João Paulo Diniz (à esq.)

# NAS CORRIDA

por CESAR CANDIDO DOS SANTOS fotos FERNANDO MARTINS

Pão de Açúcar  
79 Maratona Pão de Açúcar de Revezamento  
1-7  
ROTA DE TAPAJÓIS  
ALTO BELLEVILLE - PORTUGAL

## Amostra

### O mecenas da corrida

Revista O2 - SP  
16, 17 e 66 a 70

#### entrevista

Com cerca de 30 mil corredores, a Maratona Pão de Açúcar de Revezamento é a maior prova da América Latina

estimula minha garra e me mantém saudável e jovem.

#### Que esportes você já praticou?

Já pratiquei polo a cavalo, futebol, tênis, automobilismo, motonáutica e hoje jogo squash. O mais importante é incorporar essas atividades à sua vida, como motivos de satisfação, de alegria, de bem-estar e de viver feliz.

#### Em que esporte você teve maior dificuldade para se adaptar?

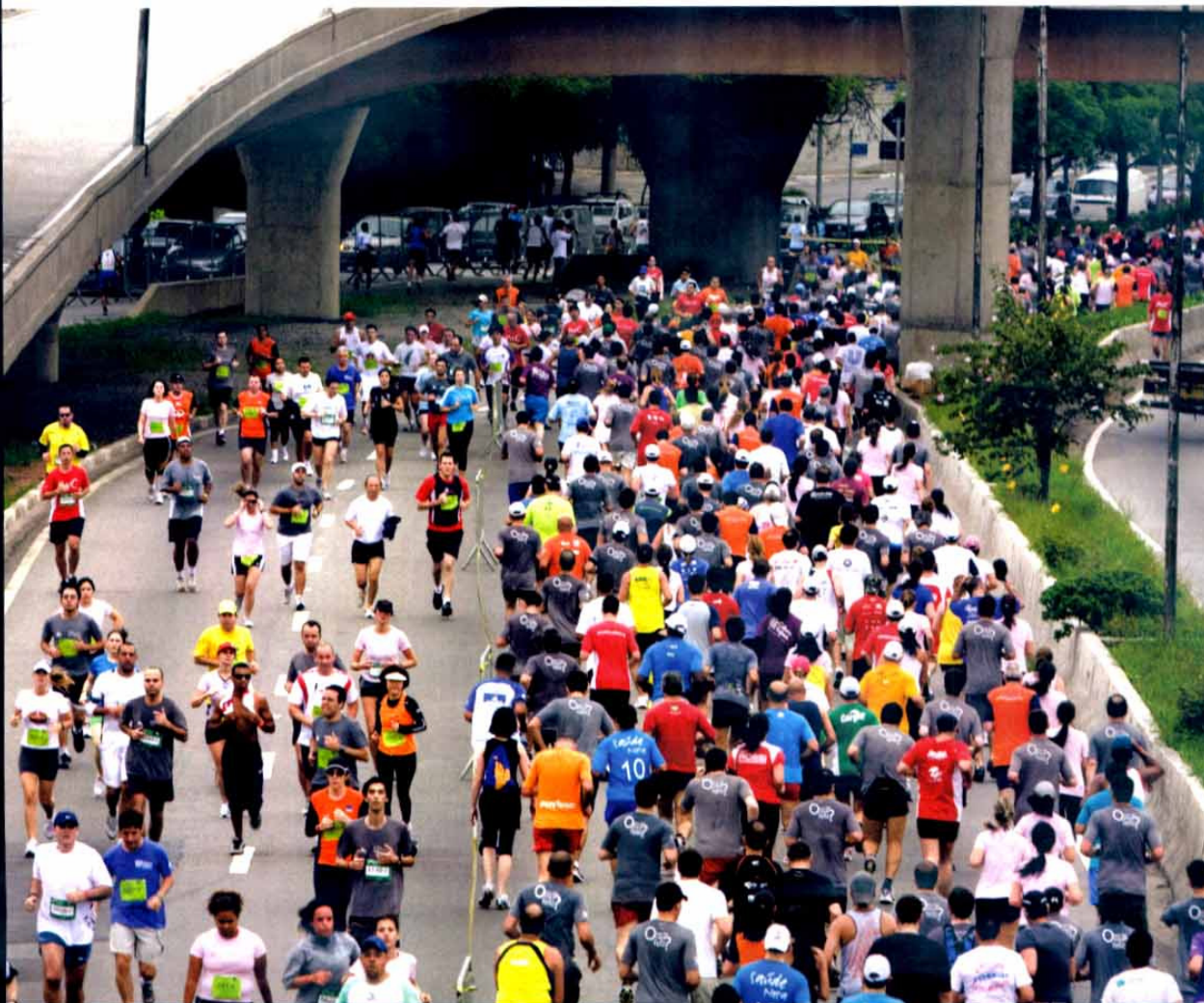
Tive muita dificuldade quando comecei a jogar polo a cavalo. Eu não sabia montar. Os bons jogadores de polo começam a montar muito cedo, quase ao mesmo tempo em que começam a andar. Comecei a jogar polo sem saber montar a cavalo e foi difícil para mim. Tive de aprender isso, treinar muito, muito mesmo. Nove anos depois, fui campeão brasileiro e consegui superar todas essas dificuldades com muita dedicação.

#### Você sempre praticou esportes, mas começou a

#### correr um pouco mais tarde. Como este esporte entrou na sua vida?

Incorporei a corrida bem mais tarde. Jogava futebol, tênis e fazia uma série de coisas antes de começar a correr. Talvez eu tenha sido um dos primeiros no Brasil a se interessar pelos ensinamentos do Kennedy Cooper. Tentei entender o que eram os exercícios aeróbios e quais benefícios eles poderiam trazer para a saúde, para ter uma vida melhor e com qualidade. Comecei a correr pouquinho. Fazia o teste de Cooper, que é percorrer 2.400 metros, preferivelmente abaixo de 12 minutos, o que dá menos de 5min por km. Comecei assim. Depois fui aprendendo mais e incorporando a corrida como base para os outros exercícios e esportes, a fim de aumentar a resistência e a capacidade aeróbica. Foi assim que iniciei na corrida. Depois fiz maratona e elevei isso a um ritmo mais forte.

#### Como é sua rotina de treinos?



## Amostra

### O mecenas da corrida

Revista O2 - SP  
16, 17 e 66 a 70



Não gosto muito de falar na minha rotina de treinos, porque as pessoas ficam pensando que para ter uma vida saudável, para ser um esportista, tem de fazer como o Abílio faz. Faço as coisas porque gosto. Sou matutino, gosto muito mais da manhã do que das altas horas da noite. Exercito-me três vezes por dia. Levanto às 5h30 e faço meus exercícios aeróbios logo cedo. Na hora do almoço, faço musculação, que é muito importante não apenas para ficar com um físico bacana, mas também para manter uma massa muscular que lhe permita envelhecer com qualidade. E, à noite, normalmente jogo squash.

#### Quais são seus cuidados com a alimentação?

Controlo muito bem minha alimentação. As pessoas precisam entender algumas coisas que hoje estão comprovadas. Para você ter saúde e longevidade, é preciso se manter sempre em déficit calórico. Você tem de ingerir menos alimento do que gasta. Uma pessoa como eu, que gasta 3.000 calorias por dia, deve ingerir 2.800 calorias no máximo. É importante controlar a alimentação, não ingerir muita gordura e carne vermelha. Comer legumes, verduras e frutas. São alguns cuidados que você precisa tomar para ter uma vida mais saudável, para cuidar do seu organismo, da sua saúde e do seu bem-estar.

#### A criação da Taeq, uma linha de produtos saudáveis e com foco no esportista, teve influência sua?

A linha Taeq é uma criação do Grupo. Inclusive da Geyze, minha mulher, quando ela ainda trabalhava no Pão de Açúcar. É a ideia de você incorporar equilíbrio e ter uma vida saudável, mais longa e com melhor qualidade. Não adianta viver muito se não tiver qualidade. Taeq significa "estar em equilíbrio". O princípio de todos os produtos da linha está baseado nisso, buscando uma alimentação saudável.

#### A recuperação do Grupo Pão de Açúcar foi mais ou menos paralela à realização de sua primeira maratona. Existiu alguma relação entre esses dois desafios?

A primeira maratona que fiz foi em 1994. O grande salto na recuperação do PA foi de 1991 a 1994. No final deste ano, estávamos completando a fase de recuperação. Corri junto com o João Paulo, meu filho que trabalhava comigo, e com outras pessoas que também trabalhavam conosco. Foi resultado de uma equipe que estava altamente motivada e muito unida.

#### Como surgiu a ideia de realizar a Maratona Pão de Açúcar de Revezamento?

Abílio Diniz com a esposa Geyze e a filha Rafaela na Maratona Pão de Açúcar de Revezamento e praticando polo e corrida, duas de suas paixões no esporte



**A SAÚDE QUE TENHO FOI DADA POR DEUS E PELA GENÉTICA, MAS FAÇO COM QUE ELA SE MANTENHA ATRAVÉS DO ESPORTE. PRATICAR ESPORTES ME DÁ FORÇA, ESTIMULA MINHA GARRA E ME MANTÉM SAUDÁVEL E JOVEM."**

**Amostra**  
**O mecenas da corrida**  
**Revista O2 - SP**  
**16, 17 e 66 a 70**

entrevista



**O ESPORTE ESTÁ NO DNA DO GRUPO. FAZ PARTE DA MINHA VIDA, DA MINHA FAMÍLIA E DOS MEUS FILHOS — POR ISSO ESTÁ DENTRO DA NOSSA EMPRESA.”**

Foi para poder proporcionar às pessoas que não tinham condição de fazer uma maratona completa a possibilidade de poder dizer: “Eu fiz uma maratona, compartilhando o sucesso e as dificuldades com outras pessoas”. A prova começou pequena, foi aumentando ano a ano e hoje é esse sucesso que podemos ver.

**Você imaginava que a prova um dia se tornaria a maior da América Latina?**

Imaginava que poderia se tornar algo grande, importante. Sempre costumo pensar grande, pensar em coisas importantes. O tamanho do sucesso não importa, mas achava que era uma prova que ia pegar e que vinha para ficar.

**O que explica o sucesso desta corrida, que atrai corredores dos mais diversos níveis e até quem não costuma praticar esse esporte?**

Deixando a modéstia de lado, as ações de caráter social que o Pão de Açúcar faz são recebidas com muito carinho pela população. Acreditamos que uma empresa como a nossa, que está espalhada em grande parte do território nacional, tem de estar incorporada à sociedade e fazer coisas para ela. A população reconhece isso e tem um carinho para conosco, assim como nós temos com ela.

Abílio Diniz  
corre com toda a  
sua equipe para  
cruzar a linha de  
chegada da  
Maratona Pão de  
Açúcar de  
Revezamento

**Por que o Pão de Açúcar investe tanto no esporte?**

O esporte está no DNA do Grupo. Faz parte da minha vida e da minha família. Acreditamos que o esporte é extremamente importante para se ter uma vida melhor, mais longa e com qualidade. E ficamos felizes quando conseguimos passar isso para o maior número de pessoas.

**Você sempre foi apaixonado por futebol. Isso teve influência no patrocínio à seleção brasileira?**

Foi uma decisão do Grupo. Sou apaixonado por futebol, todo mundo sabe disso, e fiquei muito feliz. Temos de apoiar a seleção, principalmente neste momento em que ela vem de uma forte reestruturação. Já estamos olhando para 2014. Teremos uma Copa do Mundo no Brasil. É um momento muito especial. O Pão de Açúcar é uma empresa desportista, que pensa em esporte e em qualidade de vida. Temos de estar juntos com a equipe brasileira.

 [www.oxigeniotv.com.br/maisdarevista](http://www.oxigeniotv.com.br/maisdarevista)

Assista à entrevista com o empresário Abílio Diniz e confira a cobertura da Maratona Pão de Açúcar de Revezamento no site do programa OxigênioTV

