

# Aprenda a correr do sedentarismo com um “pro”

Entusiasta da corrida e destaque em provas da região, o educador físico Thiago Calizário é ao mesmo tempo professor, treinador e coach dos seus alunos.

Que é bom para as articulações e toda a musculatura, para a mente, saúde cardiorrespiratória e que melhora a vida sexual todos sabem. Mas são duas as principais dificuldades quando se deseja aproveitar os benefícios da corrida: levantar do sofá e correr da forma correta. Sim, uma eventual contusão devido à má-postura é mais uma desculpa para voltar ao sofá.

Desde que não haja restrições médicas, a maioria das pessoas acaba gostando de correr, não importa a idade. Tudo depende de respeitar os próprios limites e ir subindo aos poucos na escala dos “corredores de carteirinha”. Para isso, a orientação profissional é imprescindível.

O professor de educação física Thiago Calizário, que faz especialização em Mobilidade Funcional e Corporal, explica que vários alunos da sua equipe até já participam de provas importantes, em Cuiabá e Rondonópolis, por exemplo. “É um orgulho para nós, a maioria já ganhou troféus e medalhas representando Jaciara até em meia-maratonas; em Rondonópolis, foram onze troféus”, orgulha-se o treinador.

Mas se uma pessoa comum pode sair do sofá e ir para as pistas e trilhas, começar sozinha não é fácil. Por isso, Thiago aconselha treinar em grupos e ter foco na satisfação maior, “que é o ganho na qualidade de vida”, diz. Em seu Instagram, cheio de fotos de competições com a presença de alunos,

ele fala: “uma das grandes satisfações que eu tenho na vida é simplesmente correr”.

Por isso é que, sendo ele próprio exemplo de alegria nesta prática, Thiago consegue motivar naturalmente os alunos para a corrida. Nas aulas, ele busca desenvolver os potenciais da pessoa, como preparador físico, treinador e orientador, ensinando técnicas de respiração, postura adequada, coordenação motora e ganho de velocidade, por exemplo.

“É preciso mobilizar a pessoa para trabalhar o corpo, em si, a ter estabilidade corporal, respiração correta, fazer as passadas com técnica, usar as duas pernas e não apenas a perna de domínio”, explica Thiago.

As aulas ao ar livre começam com percursos de 200 metros. Mas não demora e o aluno começa a correr por todo o Estado.

## Provas oficiais incentivam os corredores

Correr é a prática esportiva que mais cresce no mundo. Crescem também as provas amadoras e profissionais, organizadas por federações, associações e prefeituras, que incentivam ainda mais o esporte. Elas desafiam os participantes a vencerem seus limites, a administrarem bem suas energias, e isso tem efeitos positivos também na vida em família e profissional das pessoas. Segundo pesquisas, correr melhora o humor, fortalece a auto-

confiança, a força de vontade e o ânimo de quem corre regularmente.

É isso que faz de Thiago Calizário um motivador de alunos e um super aficcionado das corridas de rua e dos circuitos rústicos. No ano passado, por exemplo, venceu a prova Cochipó de Ouro, do Circuito Ultramacho, e há dois meses, foi o primeiro colocado na classificação geral em um percurso de 14km “Jaciara-Rondonópolis”. Seu trabalho tem dado tão certo que motivou parte de sua equipe a se deslocar até o Rio de Janeiro para participar da “Maratona do Rio”, que aconteceu dia 22 de junho deste ano.

“Cada vez mais me sinto apaixonado pelo o que faço! Eu amo o esporte e tudo que ele tem me oferecido - superação, família, bem-estar e qualidade de vida, além de despertar um grande potencial dentro de mim”, diz o professor.



Instagram Thiago Calizario

WhatsApp 66 99979-7562