

MUSEU DA PESSOA

História

O Senhor Maratonista

História de: [Francisco Rodrigues de Souza](#)

Autor: [Fabio Tiago](#)

Publicado em: 26/10/2013





Sinopse

Quero contar a história do senhor maratonista Francisco Rodrigues de Souza (76 anos). Acredito que poucas pessoas chegam à essa idade com a mesma saúde e disposição. Tenho vinte e seis anos a menos e o conheci na ginástica do Sesc Pinheiros em São Paulo. Meu professor Denivaldo

foi logo dizendo sobre sua competência em corridas. Eu, como um curioso novato corredor, me aproximei para ver se algo aprendia. Apesar de pouca conversa não me esqueci de quando falou que na corrida devemos começar devagar e lá pela metade acelerar até o final. Seria legal se tivesse feito assim na minha vida mas, fiz do meu jeito. Hoje com 50 anos completei minha terceira corrida. Ele com 76 anos têm duzentas e quarenta. Qual será o segredo? Na pouca conversa na academia contou-me uma preocupação: iria passar em consulta médica para verificar dor no quadril. Depois da consulta, logo que o vi, perguntei sobre o resultado. Boa e má notícia, ele disse: Primeiro a boa: não era câncer. Ufa, que bom! Mas aí veio à má notícia: não poderia mais correr sob o risco de intervenção cirúrgica uma vez que tinha desgastado a cartilagem do fêmur. Estava arrasado e assim também me deixou. Num primeiro momento fiquei com raiva, mas depois aceitei e decidi motivá-lo nessa nova etapa da vida: falar sobre aquilo que já fez, dar o exemplo, já que o primeiro médico disse que ele não poderia mais correr. Dizem que é mais fácil falar do que fazer. Para ele de fato vai ser. Ele vai nos contar o que fez, como fez, quando fez e principalmente o porquê de tudo isso. Sua última prova será em breve, correrá menos e, assim espero, se permitirá andar se for o caso. Eu só vou ouvir, registrar e principalmente aprender. Espero que você também

Tags

- [esporte](#)
- [loja](#)
- [maratona](#)
- [meia-maratona](#)
- [corrida de rua](#)
- [CEPUSP](#)
- [Corpore](#)
- [corridas](#)
- [SESC](#)
- [comércio](#)
- [professor](#)
- [São Paulo](#)
- [determinação](#)
- [terceira idade](#)
- [Escola de Educação Física da USP](#)
- [USP](#)
- [cosméticos](#)
- [saúde](#)
- [universidade](#)

História completa

O seu Francisco começou a correr em 1988, tinha na época 55 anos. Casado com a Sra. Luzia Nakao e pai de José, Miriam, Meire e Francisco. E porque começou a correr? A motivação veio dos colegas do curso de condicionamento físico da Escola de Educação Física da USP que frequentava já a bastante tempo.

Nessa época a corrida era pouca, fazia parte de uma série de exercícios do curso. Com o aumento da responsabilidade na condução do seu negócio: o comércio de cosméticos em três grandes lojas; estava aumentando em muito seu nível de stress. A solução foi correr, não dos problemas, mas para a saúde. A primeira corrida foi a Volta da USP, 10 km percorridos em 45 minutos, chegando em terceiro lugar na sua faixa etária. Era só alegria. A partir daí seu Francisco passou a integrar o ranking da Corpore. Para quem não conhece, são 12 provas contando pontuação e os cinco primeiros são premiados com uma placa comemorativa.

Ele já tinha 59 anos quando ganhou em 2003 o quinto lugar. Como isso foi possível? Qual o segredo? Nenhum, meus queridos leitores. Tão somente treino. No começo treinava com uma equipe de corredores seis vezes por semana, treino de uma hora. Após muito treino começou a participar de meias-maratonas e maratonas. Hoje aos 76 tem no seu currículo 240 provas sendo 12 maratonas e 21 meia-maratonas. Em função da experiência adquirida e do desgaste natural da cartilagem do fêmur dedica-se a orientar gratuitamente iniciantes como eu e outros na alegria de correr.

Já são vários testemunhos de colegas que agradeceram suas orientações, entre ele o Sr. Reinaldo que saiu do sedentarismo e já concluiu uma maratona, depois de muito treino. Seu único problema é a tal cartilagem, sua condição física está muito bem. Concluiu mais uma vez a Volta da USP, não atendendo a orientação médica, fazendo 10 Km em 59 minutos e ficando em terceiro lugar na sua faixa etária (75 a 80). Encerrando sua trajetória até aqui na mesma corrida que começou a exatos 25 anos. Encerrou mesmo? Eu espero que não. Dentro em breve seu Francisco passará por nova avaliação com a equipe de médicos do São Paulo Futebol Clube. E quem sabe ele não vai correr de novo.