

SER MÃE É A MAIOR DAS VITÓRIAS

MATERNIDADE TEXTO RUI JORGE TROMBINHAS

Muitas atletas abdicam ou adiam a maternidade em prol da carreira desportiva, mas há outras que, entre treinos e objetivos competitivos, realizam o sonho de serem mães. Jessica Augusto está grávida e recebeu os conselhos das amigas e colegas Filomena Costa e Sara Moreira. Mas há mais casos. É tudo uma questão de... planeamento!

Jéssica Augusto, 33 anos, é a mais recente futura mamã do desporto português. "A gravidez foi planeada durante a preparação para o Campeonato da Europa da Maratona, de modo a não prejudicar o meu grande objetivo que é correr a maratona dos Jogos Olímpicos de 2016, no Rio de Janeiro", explicou em declarações exclusivas à J. Está já no segundo trimestre de gestação e tudo corre pelo melhor com a namorada do guarda-redes Eduardo, internacional português que defende as cores do Dínamo de Zagreb. "Está tudo a correr normalmente. No primeiro trimestre não tive enjoos, mas tinha muito sono. Agora, já estou cheia de energia."

É uma das atletas com maior palma-

rés do desporto nacional e os Jogos Olímpicos de 2016 são o grande objetivo. Antes disso, terá o seu rebento nos braços. "Ser mãe era uma vontade muito antiga e penso que é a altura certa. Poderei regressar e continuar a minha carreira, tal como outras atletas já o fizeram. Foi a decisão correta e estou muito feliz com este passo." Treinar não é, por agora, uma prioridade, mas Jéssica faz questão de não perder o hábito. "Tenho corrido duas a três vezes por semana e devagarinho. Quando não corro, opto por pedalar 30 a 40 minutos na bicicleta que tenho em casa. Faço também alguns exercícios de reforço para não perder massa muscular." O regresso, esse, ainda não está a ser pensado, até porque há mui-

tas questões em cima da mesa. "Tudo irá depender de como correr o parto, se for normal ou cesariana."

Entre as amigas que a rodeiam, estão duas atletas que passaram pela mesma experiência não há muito tempo e Jéssica não tem problemas em admitir que foi a troca de experiências que a fez avançar para a maternidade sem medos. "Conversar com a Sara Moreira e a Filomena Costa fez com que olhasse para a gravidez de forma diferente, sem receios. Elas são a prova de que podemos regressar mais motivadas e mais fortes. No futuro, vou ter ainda mais motivação para correr. As viagens vão parecer uma eternidade, mas serão compensadas depois com um sorriso, um abraço e um beijinho do meu bebé quando regressar."

Jéssica Augusto

**JÉSSICA AUGUSTO
VAI SER MÃE DAQUI
POR POUCOS MESES
E EM 2016 ESTARÁ
NOVAMENTE EM FORMA
PARA LUTAR POR UMA
MEDALHA NOS
JOGOS OLÍMPICOS**



Filomena Costa

FILOMENA COSTA: UMA AJUDA À MOTIVAÇÃO

A maratonista Filomena Costa, que hoje, 22 de fevereiro, completa 30 anos, é uma das parceiras de treino de Jéssica. E em maio de 2013 foi mãe de uma menina, uma decisão bem ponderada, que acabou por contrabalançar um período menos positivo desportivamente. "Tinha falhado o apuramento para os Jogos Olímpicos de 2012 e não estava a conseguir os resultados desejados. Assim que engravidei, parei quase completamente. Queria apreciar a gravidez e recuperar as forças para voltar depois com muito mais força", revelou à J. Os treinos resumiam-se a pequenas caminhadas, mas ainda assim, e já com sete meses de gestação, aventurou-se numa corrida ao lado do marido. "Particpei na minimaratona de Lisboa e acabei por fazer os sete quilómetros quase sempre a correr. Foi uma boa sensação de liberdade, sentir a Diana dentro de mim a reagir à corrida. Mexia-se imenso."

O parto deu-se a 17 de maio de 2013 e, cerca de um mês depois, já Filomena corria, mas foi um regresso atribulado. "No verão, tive alguns problemas lombares que me obrigaram a parar. Só em outubro consegui recuperar em pleno e em novembro já estava a competir." A primeira prova da atleta de Braga no pós-gravidez foi um corta-mato em Vigo, no qual conseguiu o sexto lugar, e nas provas seguintes, as São Silvestres de Braga e Porto, já se sentia perto dos 100%. Hoje, mais de 20 meses depois do nascimento de Diana, Filomena está já no pleno da forma. "Ser mãe fez-me muito bem. A maternidade deu-me muita força e já atingi resultados muito bons. Em janeiro, na Meia-Maratona Manue-

la Machado, que venci, bati o meu recorde pessoal na distância, com um tempo de 1h12m47s."

Enfermeira de profissão, Filomena não trocava por nada a maternidade, e se há algo de que se arrepende é de não ter sido mãe mais cedo. "Se soubesse o que sei hoje, a Diana teria vindo uns dois anos antes. Desde que fui mãe, a motivação aumentou bastante, tenho uma visão diferente da competição, tenho ainda mais força para chegar ao fim." Também neste dia de aniversário, Filomena volta à distância de competição, na Maratona de Sevilha, e os objetivos para 2015 passam por conseguir os mínimos para o Mundial de Atletismo, em Pequim, e também pelo apuramento para os Jogos Olímpicos de 2016. E depois, quem sabe, talvez surjam mais rebentos.

SARA MOREIRA: GRÁVIDA E CAMPEÃ EUROPEIA

Ter mais filhos também é o objetivo de Sara Moreira, maratonista portuguesa que esteve em grande na Maratona de Nova Iorque, a 2 de novembro de 2014 – dia em que o filho Guilherme completou um ano –, onde alcançou o terceiro lugar. "Não sei se a profissão o vai permitir, mas gostaria de ter mais dois filhos, talvez um ainda durante a carreira desportiva e outro quando deixar de competir. Devo confessar que até gostaria de ter sido mãe mais cedo. Queria muito ser mãe antes dos 30 anos e planeei tudo para que acontecesse depois dos Jogos Olímpicos de Londres, em 2012. Acabei por adiar para depois dos

Europeus de Pista-Coberta, em Gotemburgo, onde já corri grávida", lembrou. Foi a 3 de março de 2013, oito meses antes do nascimento do filho, que Sara se sagrou campeã europeia dos 3000 metros.

Grávida e com um título europeu no bolso, os dias não podiam ser melhores para a agora atleta do Sporting. A corrida não saiu do planeamento diário, embora com menor intensidade, pelo menos até aos seis meses. "Por essa altura, tive de parar de correr e comecei a fazer só piscina, bicicleta e caminhadas. O Guilherme já tinha descido bastante e havia o risco de um parto prematuro."

Um mês depois do parto, Sara já corria 30 minutos por dia, mas algumas lesões decorrentes das alterações corporais atra-



Sara Moreira



Beatriz Gomes

saram um pouco a recuperação completa. Ainda assim, as vitórias chegaram mais depressa do que a própria atleta previa. "Cinco meses depois do parto venci a Meia-Maratona de Barcelos, com 1h13m, mas a forma ideal só terei atingido uns meses depois." A motivação, essa, está em níveis bastante altos. "Cresci imenso depois de ser mãe. Mudei a forma de pensar. Agora, o Gui é a minha prioridade, sempre. Não estou tão dependente da competição e dos resultados para estar bem. Antes, era só atletismo e, se não corresse bem, mexia muito comigo."

BEATRIZ GOMES: UMA PERSPETIVA DIFERENTE

Longe das pistas, mas com os mesmos objetivos, está Beatriz Gomes, de 34 anos, que foi mãe em maio de 2013, menos de um ano depois de ter atingido a final nos Jogos Olímpicos de Londres 2012 em K2 e K4, terminando ambas as provas de canoagem no sexto lugar. De regresso a Portugal, a prioridade mudou. "A intenção era que a gravidez acontecesse logo a seguir aos Jogos. Quero estar nos Jogos do Rio de Janeiro, em 2016, e se esperasse mais quatro anos já seria muito tarde para mim. O ideal era ser logo a seguir a Londres." E assim foi.

Os meses que antecederam a chegada da pequena Íris não foram fáceis e acabaram por alterar os planos de treino de Beatriz. "Tive uma gravidez de inverno e estive muitas vezes doente, constipada. Acabou por ser muito diferente do que tinha previsto ao nível de treinos. Fazia algumas caminhadas, mas confesso que estava mais focada na minha gravidez do que na forma física." Depois do parto, o regresso ao nível físico foi progres-

sivo. Muito tempo parada e com uma vida pessoal mais preenchida foram fatores que não tornaram fácil o regresso à carga de treinos necessária. "Não sei se já cheguei hoje ao ponto de forma que tinha nos Jogos Olímpicos de Londres. Mas a época de 2014 foi em crescendo constante, sempre a melhorar."

Além de ser um dos maiores valores da canoagem nacional, Beatriz é também profes-

sora na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra. Tudo junto, aliado à maternidade, não é fácil de gerir. "Começo a treinar muito cedo, antes das aulas. O dia a dia é coordenado em família, mas tudo corre bem. O stress competitivo e desportivo vive-se de forma diferente. A minha filha trouxe um ponto de vista diferente à minha vida. Sem dúvida." ■

ELISABETE JACINTO "MATERNIDADE FOI ADIADA CONSTANTEMENTE"

No lado oposto das atletas que escolhem ser mães durante a carreira desportiva, estão muitas outras que adiaram esse projeto de vida ou nunca chegaram a realizá-lo. A piloto Elisabete Jacinto [ver Só Conversa], de 50 anos, é uma delas. "A maternidade foi sendo adiada. Sempre quis ser mãe e houve uma altura em que achei que ia acontecer. Mas depois o desporto ganhou muita importância e, como dependia sempre de patrocínios para competir, achava que se parasse para ser mãe não ia conseguir retomar. E fui adiando sempre para o ano... e para o ano."

A interrupção na carreira não se deu e, com o avançar da idade, a piloto de camiões redefiniu o objetivo da maternidade. "Houve uma altura em que comecei a preocupar-me com aquele limite de idade para ser mãe. Mas, ao mesmo tempo, estava e estou descansada porque há sempre a hipótese de adoção. Ser mãe é educar e fazer crescer uma criança." Elisabete não deixa de sublinhar que todas as decisões foram sempre tomadas a dois, juntamente com o marido. "Ele trabalha comigo e fazemos uma boa equipa. Neste aspeto, como em muitos outros, puxámos para o mesmo lado." A maternidade foi a maior concessão que fez pela carreira, mas hoje confessa que já não pensa tanto no assunto. "No passado, tinha mais importância do que tem hoje. A vida pode ser igualmente boa com ou sem filhos."