

RUNNING

#3

NING

TRAIL RUNNING

Nuno Silva e o
12.º lugar em
Mont-Blanc



OS LEVES 70 ANOS
DE ANALICE SILVA

SEM BARREIRAS

JÉSSICA AUGUSTO

BASTIDORES

As maratonas de
Lisboa e do Porto
ao pormenor

QUEM CORRE POR GOSTO

Filipa Elvas, a
primeira mulher
a completar
a Muralha da
China

E DEPOIS DO BRONZE?

Entrevista à atleta que trouxe para Portugal uma das medalhas mais importantes do Campeonato Europeu de Atletismo

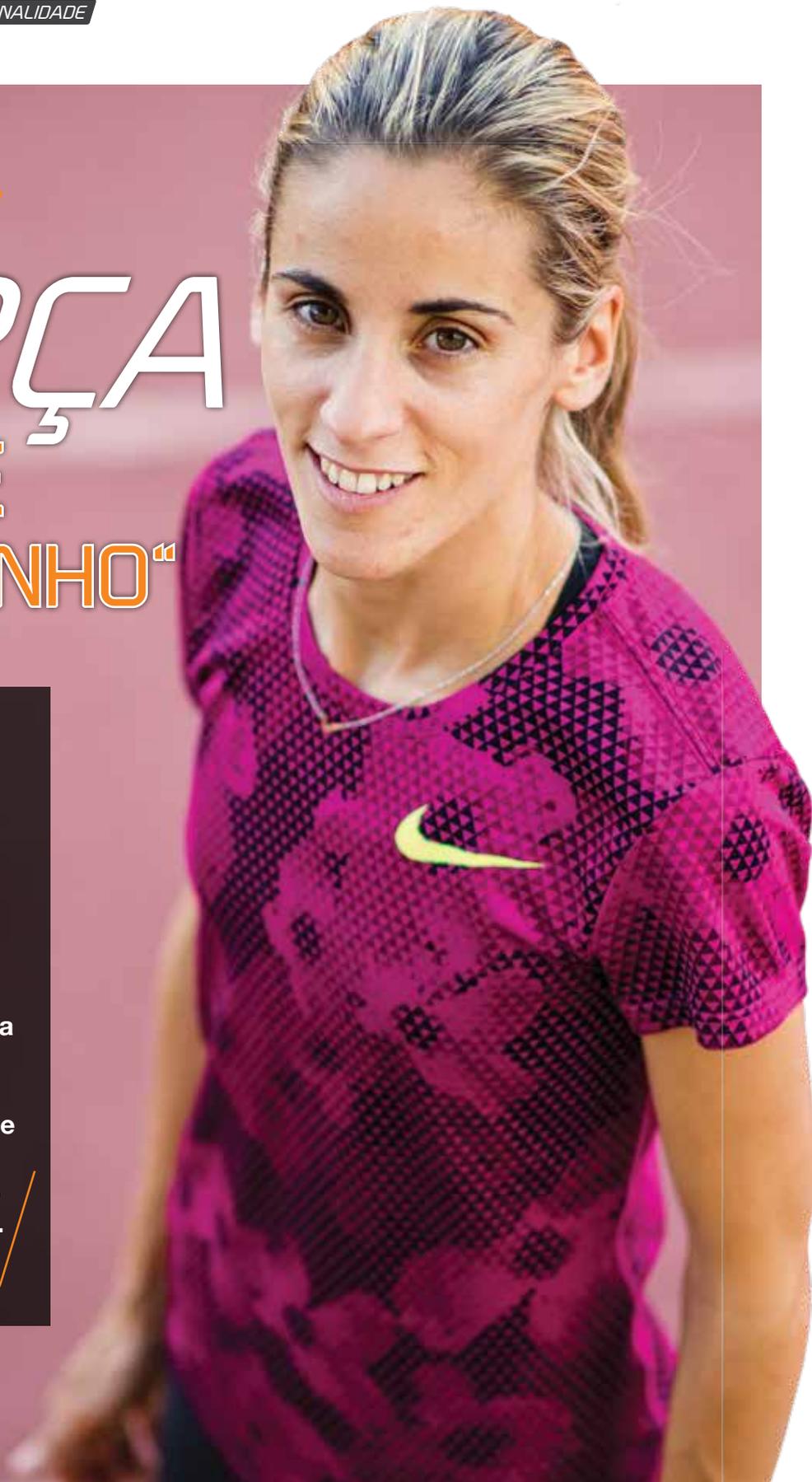
TREINO, NUTRIÇÃO E WELLNESS
Prepare corpo e mente para as maratonas que aí vêm

JÉSSICA AUGUSTO

"FORÇA É O QUE MAIS TENHO"

Disciplina, abdicção, sacrifício. Jéssica Augusto – 32 anos, 16 de carreira – repete as palavras com determinação, como se não pudesse esquecê-las. São as notas que carrega no corpo de 44 kg quando treina e corre uma maratona. Acabada de conquistar o bronze em Zurique, o próximo grande objectivo é trazer para Portugal uma medalha nos Jogos Olímpicos de 2016.

TEXTO: RUTE BARBEDO
FOTOGRAFIA: LUCIANO REIS



PALMARÉS

2000	2001	2002	2003	2005	2006	2007	2008
Campeonato da Europa Júnior de Corta-Mato Ouro	Campeonato Nacional sub-23 1 500 e 800 metros Ouro	Campeonato Nacional Júnior 3 000, 1 500 e 1 500 metros em pista coberta Ouro	Campeonato Nacional sub-23 3 000 e 1 500 metros Ouro	Campeonato Nacional 1 500 metros Ouro	Campeonato Nacional de Corta-Mato Ouro	Universiada 5 000 metros Ouro	Campeonato da Europa de Corta-Mato Prata

Dizem que responde a todas as dúvidas e questões que lhe colocam, e publicou recentemente o livro *Do Primeiro Quilómetro À Maratona* com o intuito de apoiar os principiantes na corrida. É uma atleta com tendência para teorizar, pensar muito sobre o que faz?

Sim, reflecto bastante. Desde o momento em que assumi fazer vida de atleta, foi tudo pensado ao pormenor e está a ser tudo planeado até ao meu grande objectivo de carreira.

Que é...?

Eu gostava e estou a trabalhar para um dia conquistar uma medalha nos Jogos Olímpicos. Acho que é o objectivo de todos os atletas que acordam para ir treinar, que abdicam de estar com a família e com os amigos e de levar uma vida social normal. É para isso que trabalhamos diariamente. Este ano que vem, por exemplo, tenho planeado não fazer nenhuma maratona, para me preparar a 200% para os Jogos.

Quando começou a planificar o seu percurso?

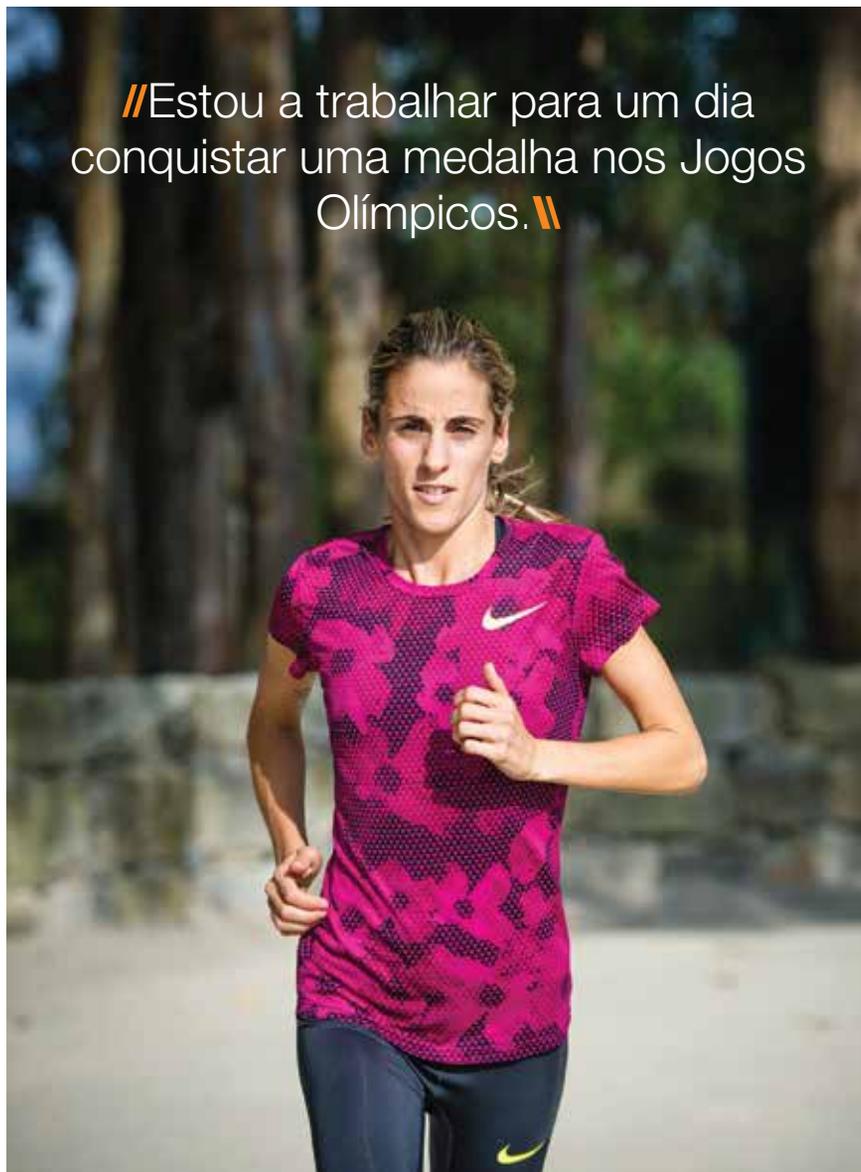
Desde muito cedo aprendi a ter objectivos a longo prazo, já com a minha primeira treinadora, a professora Sameiro Araújo [do Sporting Clube de Braga]. Ela desafia-me e diz: “Vamos traçar um grande objectivo para daqui a três anos, que é uma medalha no Campeonato da Europa Júnior de Corta-Mato...” Nós estipulámos no primeiro ano entrar nas 20 primeiras – fui 12.ª; no segundo ano, entrar nas 10 primeiras – fui oitava; e no terceiro ano, ser medalhada e felizmente venci [ganhou a medalha de Ouro em Malmö, no ano 2000]. Por isso, desde cedo me habituei a traçar objectivos e a acreditar neles. Foi assim que percebi que conseguia conquistar medalhas e que podia sonhar alto.

Fala em abdicar como parte de uma filosofia de disciplina. Como sabe até onde levar esse sacrifício, medir o que compensa?

Compensa sempre se atingirmos o objectivo que traçámos. Para esta última maratona [em Agosto, no Campeonato Europeu de Atletismo], passei semanas e semanas fora de casa [os estágios são de 12 a 14 semanas. Em cada uma, chega-se a correr 200 km]. Fazia três semanas de estágio e vinha uma semana a casa. Temos horários a cumprir, refeições em grupo, trabalho duro.

E temos também descanso obrigatório, que é muito importante...

Nunca podemos acordar e dizer: “Não me apetece correr, estou sem vontade ou chateada com alguma coisa que me disseram.” Temos de esquecer tudo, ir felizes e quanto menos pensarmos melhor. Correndo bem, vemos que valeu a pena todo o sacrifício e a disciplina. Mas mesmo que corra mal, faz-se uma análise. Às vezes só corre mal porque aquele não era o dia ou porque os outros foram superiores. Felizmente, neste último campeonato, não foi o caso.



2009

Jogos da
Francofonia
1 500 metros
Ouro

Campeonatos
Ibero-
-Americanos
1 500 metros
Bronze

Campeonatos
Ibero-
-Americanos
3 000 metros
Ouro

2010

Campeonato
da Europa
de Equipas
Ouro

Campeonato
da Europa
de Corta-Mato
Ouro

Campeonato
da Europa
5 000 metros
Bronze

2011

Campeonato
do Mundo
10.º lugar

2014

Campeonato
da Europa
Maratona
Bronze

A que se agarrou e agarra numa maratona, para continuar a acreditar?

Agarro-me ao que o meu treinador [João Campos] me diz; aos bons treinos que fiz; à família, quando já vai a doer bastante. E depois há estratégias, para não ser tão doloroso: ir reduzindo as etapas, por exemplo, pensar que uma maratona são duas meias-maratonas; pensar que os últimos minutos são só uma prova de 10 km...

Ou seja, tenta enganar o cérebro em relação à dor.

Sim. Às vezes sentimos uma dor num pé e se formos focados na dor, ela nunca mais passa. E o que eu penso é: "Esta dorzita, daqui a mil metros, passa." E não é que passa mesmo?

Os próximos Jogos Olímpicos são em 2016. Imaginemos que traz uma medalha para Portugal. Fica sem objectivos?

Não. Preparo-me para o Jogos seguintes. O Carlos Lopes foi campeão com 38 anos. Eu tenho 32. E temos outros exemplos, como a [mais recente] campeã da Europa da Maratona (a francesa Christelle Daunay), que tem 39 anos, e a que ficou atrás dela [Valeria Straneo, de Itália], que tem 38 anos e dois filhos. Na conferência de imprensa, elas

disseram que se sentiam com forças e que, enquanto fosse assim, iriam continuar. E eu, força é o que mais tenho.

Se tivesse de entrevistar uma atleta, quem escolheria?

A Paula Radcliffe [recordista do mundo de maratona].

E o que lhe perguntava?

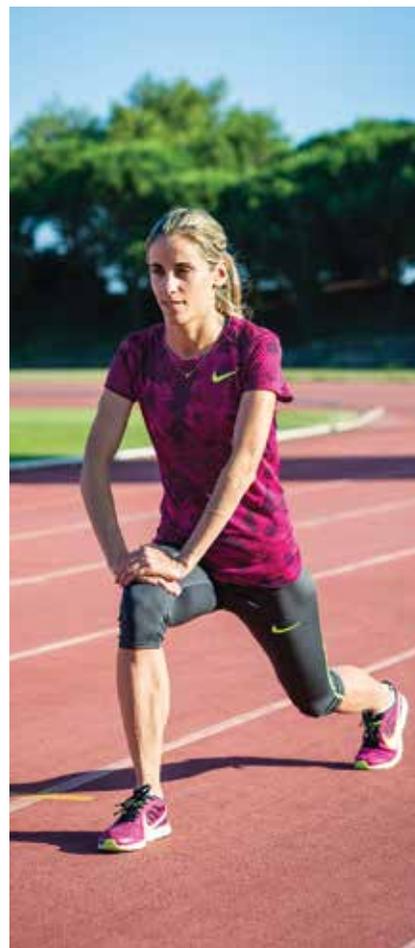
Perguntava-lhe como preparou a maratona em que fez 2h15m – não é para todos –, a outra em que fez 2h17m, a que intensidades treinou, do que teve de abdicar, com quem treinou... Também gostava de lhe perguntar o que é que se passou naqueles Jogos Olímpicos [Atenas, 2004] em que ela parou e desatou a chorar, e que me fez chorar em casa também. Tenho uma série de perguntas para lhe fazer.

Vai fazê-las?

Sim. Um dia em que esteja frente a frente com ela e que eu tenha coragem.

Qual é o grande objectivo de tudo isto, para além das medalhas?

Um dia, vi a Fernanda [Ribeiro] ser campeã olímpica [em 1996, em Atalanta] e foi isso que me levou a querer ser atleta, a dar o primeiro passo, a ter coragem de correr



pele [Sporting Clube de] Braga e a procurar um treinador. Quis estar no lugar dela. Acho que é o que todos os atletas querem. ■



//Vi a Fernanda [Ribeiro] ser campeã olímpica [em 1996, em Atalanta] e foi isso que me levou a querer ser atleta.//