

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
MESTRADO PROFISSIONAL EM TECNOLOGIAS, COMUNICAÇÃO E EDUCAÇÃO

**HERMOM FERREIRA DOURADO**

**NO CAMINHO EU CONTO: livro-reportagem sobre a trajetória esportiva do  
ultramaratonista Nilson Paulo de Lima**

UBERLÂNDIA-MG

2018

**HERMOM FERREIRA DOURADO**

**NO CAMINHO EU CONTO: livro-reportagem sobre a trajetória esportiva do  
ultramaratonista Nilson Paulo de Lima**

Relatório técnico-científico apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Tecnologias, Comunicação e Educação da Universidade Federal de Uberlândia, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Tecnologias, Comunicação e Educação.

Área de concentração: Tecnologias e Interfaces da Comunicação

Orientador: Prof. Dr. Rafael Duarte Oliveira Venancio

UBERLÂNDIA-MG

2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Sistema de Bibliotecas da UFU, MG, Brasil.

---

D748n 2018 Dourado, Hermom Ferreira, 1981-  
No caminho eu conto [recurso eletrônico] : livro-reportagem sobre a trajetória esportiva do ultramaratonista Nilson Paulo de Lima / Hermom Ferreira Dourado. - 2018.

Orientador: Rafael Duarte Oliveira Venancio.  
Relatório (mestrado profissional) - Universidade Federal de Uberlândia, Programa de Pós-Graduação em Tecnologias, Comunicação e Educação.  
Modo de acesso: Internet.  
Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14393/ufu.di.2018.594>  
Inclui bibliografia.  
Produto - livro reportagem: *No Caminho eu Conto: a trajetória esportiva que transformou Nilson Lima em homem-maratona*

1. Educação. 2. Jornalismo esportivo. 3. Reportagens e repórteres - Uberlândia (MG). 4. Lima, Nilson Paulo de. - Biografia. I. Venancio, Rafael Duarte Oliveira, (Orient.) II. Universidade Federal de Uberlândia. Programa de Pós-Graduação em Tecnologias, Comunicação e Educação. III. Título.

CDU: 37

---

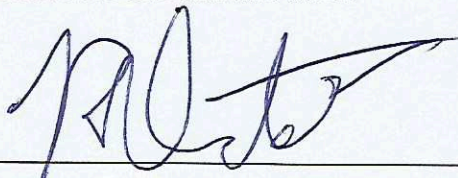
Gloria Aparecida - CRB-6/2047

HERMOM FERREIRA DOURADO

**NO CAMINHO EU CONTO: livro-reportagem sobre a trajetória esportiva do  
ultramaratonista Nilson Paulo de Lima**

Relatório técnico-científico apresentado  
ao Programa de Pós-Graduação em  
Tecnologias, Comunicação e Educação  
da Universidade Federal de Uberlândia,  
como exigência parcial para obtenção do  
título de Mestre em Tecnologias,  
Comunicação e Educação.

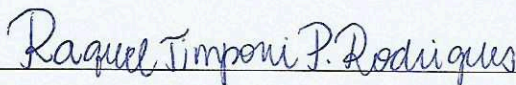
**BANCA EXAMINADORA**



---

Prof. Dr. Rafael Duarte Oliveira Venancio – UFU

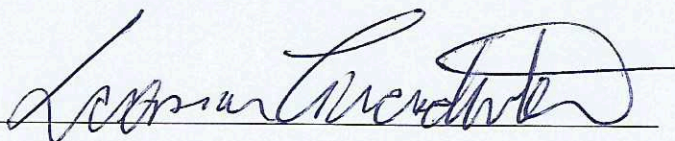
Orientador



---

Prof.ª Dr.ª Raquel Timponi Pereira Rodrigues – UFU

Examinadora



---

Prof. Dr. Leomar Tiradentes – UFV

Examinador

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, força suprema que permitiu e coordenou todas as circunstâncias que possibilitaram a concretização deste trabalho.

Aos meus familiares e amigos mais próximos, que acompanharam toda esta longa e exaustiva jornada e sempre me apoiaram e incentivaram ao longo dela.

A Nilson Paulo de Lima, que tão bem recebeu a proposta do projeto e colaborou para a sua realização, respondendo-me prontamente em todas as incontáveis vezes que foi solicitado.

Ao meu orientador, professor Rafael Duarte Oliveira Venancio, por conseguir conduzir todo o processo da forma adequada; ora freando meus ímpetos de tentar acelerar algumas de suas etapas precocemente; ora indicando os melhores caminhos a seguir; e sempre de maneira profissional, sincera e respeitosa.

Aos demais professores que participaram da banca de qualificação e da banca final, Raquel Timponi Pereira Rodrigues, Ivanise Hilbig de Andrade e Leomar Tiradentes, por todas as observações, sugestões e críticas construtivas que foram determinantes para a qualidade deste trabalho.

Aos acadêmicos de Jornalismo da Universidade Federal de Uberlândia Ana Luiza Figueiredo e Thiago Crepaldi, que aceitaram o meu convite e, voluntariamente, assinaram a maior parte das imagens que ilustram o livro-reportagem.

À jornalista formada pela UFU e que atualmente cursa Design na Universidade Estadual de Minas Gerais Elisa Chueiri, autora do projeto gráfico da obra, tornando-a de leitura atraente e agradável.

Aos meus colegas na Diretoria de Comunicação da UFU, que tão bem supriram a minha ausência durante os seis meses em que estive afastado por conta da licença que me permitiu abreviar o tempo necessário para a conclusão do curso de mestrado.

Ao educador físico Daniel Oliveira e à nutricionista Zulmária Freitas, fundamentais para eu conseguir em pouco mais três meses retomar os condicionamentos físico e mental necessários para completar uma maratona.

A todos os entrevistados e demais pessoas que colaboraram, direta ou indiretamente, durante as pesquisas de informações e fotografias para este projeto.

## RESUMO

Este trabalho relata o processo de produção do livro-reportagem *No Caminho eu Conto: a trajetória esportiva que transformou Nilson Lima em homem-maratona*. Quem é o homem homenageado no nome da Maratona de Uberlândia e quais seriam os segredos para alguém que já chegou aos 65 anos de idade seguir desafiando o tempo e continuar aumentando, em ritmo impressionante, o seu currículo de provas de longa distância no Brasil e no exterior? Estas são algumas das perguntas que foram utilizadas como fundamentação para o problema de pesquisa. Apresenta-se como referencial epistemológico o modo de fazer ciência defendido por Thomas Samuel Kuhn. Na função de base teórica, adota-se uma revisão literária dos conceitos fundamentais trazidos pelo *New Journalism* e por uma escola dele derivada, o chamado “Jornalismo Gonzo”, bem como das técnicas essenciais do Jornalismo Esportivo e dos formatos de texto adotados na redação de livros-reportagens, perfis e biografias. A metodologia do trabalho apresentado como produto final ao Programa de Mestrado Profissional consiste em uma narrativa em primeira pessoa da carreira de Nilson Lima até a marca de 200 provas oficiais com no mínimo 42 quilômetros de distância, tendo como pano de fundo relatos de amigos e familiares do atleta veterano, além das observações e sensações do autor ao tentar correr uma maratona ao lado dele.

**Palavras-chave:** *New Journalism*. Jornalismo Gonzo. Jornalismo Esportivo. Livro-reportagem. Perfis. Biografias. Corrida de Rua. Maratona. Ultramaratona. Nilson Lima.

## ABSTRACT

This paper recounts the production process of the book report "*No Caminho eu Conto: a trajetória esportiva que transformou Nilson Lima em homem-maratona*". Who is the honored man named in the Uberlândia Marathon and what are the secrets of a sixty-five year old that continues to challenge time itself and continues to increase, at a fascinating pace, his resumé of long-distance tests in Brazil and abroad? These are some of the questions asked when this project began. The way of doing science, as defined by Thomas Samuel Kuhn, is presented here as epistemological reference. Serving as a theoretical base, a literary revision is adopted based on the fundamental concepts brought to us by New Journalism and a derivative style, named "Gonzo Journalism", as well as essential techniques from Sports Journalism and the text format in the writing of book reports, profiles, and biographies. The methodology of this paper, presented as a final product of the Professional Master's Program consists of a first-person narrative regarding the career of Nilson Lima until approximately two hundred official tests, with at least 42 kilometers, having as background, accounts from friends and family of this seasoned athlete, as well as observations and sensations of the author's attempt in running a marathon alongside him.

**Keywords:** New Journalism. Gonzo Journalism. Sports Journalism. Book report. Profiles. Biographies. Street Race. Marathon. Ultramarathon. Nilson Lima.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>9</b>
1.1	TEMÁTICA .....	9
1.2	OBJETO .....	9
1.3	OBJETIVOS.....	10
1.4	PÚBLICO-ALVO .....	11
1.5	ESTRUTURA DO RELATÓRIO .....	11
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>13</b>
2.1	FUNDAMENTAÇÃO EPISTEMOLÓGICA .....	13
2.2	JORNALISMO ESPORTIVO .....	13
2.3	<i>NEW JOURNALISM</i> E JORNAISMO GONZO .....	16
2.4	JORNALISMO LITERÁRIO E LIVRO-REPORTAGEM .....	17
2.5	BIOGRAFIAS E PERFIS .....	18
2.6	CORRIDA DE RUA .....	20
2.7	CORRENDO COMO “GAROTINHOS” .....	23
2.8	O FASCÍNIO PELA MARATONA E A ‘INSANIDADE’ DAS ULTRAS .....	27
<b>3</b>	<b>NILSON PAULO DE LIMA .....</b>	<b>34</b>
3.1	O CURRÍCULO QUE JUSTIFICA UM LIVRO SOBRE ESTE ATLETA .....	34
3.2	TRAJETÓRIA ESPORTIVA, RESPEITO, ADMIRAÇÃO E IDOLATRIA .....	34
3.3	PERSONALIDADE, COMPORTAMENTO E METAS .....	35
<b>4</b>	<b>O LIVRO-REPORTAGEM NO CAMINHO EU CONTO .....</b>	<b>37</b>
4.1	LEVANTAMENTO DE FOTOS DE ARQUIVOS PESSOAIS E INFORMAÇÕES .....	37
4.2	CORRENDO E REGISTRANDO A MARATONA NILSON LIMA .....	38
4.3	ESTRUTURAÇÃO DOS CAPÍTULOS E REDAÇÃO .....	39
4.4	SELEÇÃO DE FOTOS, DIAGRAMAÇÃO E REVISÃO .....	40
4.5	IMPRESSÃO, DIVULGAÇÃO E PRETENSÕES MERCADOLÓGICAS .....	42
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>43</b>
<b>6</b>	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>44</b>
6.1	BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR .....	47



## 1 APRESENTAÇÃO

### 1.1 TEMÁTICA

Graduado em Jornalismo pela Universidade Estadual de Londrina (UEL) no ano de 2004, sempre tive na mídia esportiva a área com maior afinidade e interesse, porém os caminhos profissionais pelos quais enveredei nunca me possibilitaram trabalhar exclusivamente nela. Em 2013, cheguei a ter uma experiência de seis meses como assessor de imprensa do Esporte Clube Rio Verde, time de futebol da minha cidade natal, mas foi uma atividade secundária, conciliada com o emprego de jornalista do Campus Rio Verde do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano (IF Goiano).

Em 2015 obtive a remoção para a Diretoria de Comunicação Social da Universidade Federal de Uberlândia (Dirco/UFU) e logo no ano seguinte decidi tentar retomar a carreira acadêmica – que estava em modo “*stand by*” desde 2009, quando concluí uma especialização em Língua Portuguesa pelas Faculdades Integradas de Jacarepaguá (FIJ) – realizada à distância. Foi assim que participei do processo seletivo para o curso de mestrado profissional do Programa de Pós-Graduação em Tecnologias, Comunicação e Educação (PPGCE), vinculado à Faculdade de Educação (Faced/UFU).

Aprovado, fiquei ainda mais feliz ao saber que poderia desenvolver um projeto com a temática “Comunicação Esportiva, jogos e tecnologias lúdicas”. Faltava apenas definir qual seria o objeto da pesquisa e que tipo de trabalho eu iria realizar, pois o regulamento do PPGCE possibilitava tanto uma dissertação, quanto algum tipo de produto ou até mesmo um plano de aplicação.

### 1.2 OBJETO

As dúvidas acabaram no dia 1º de fevereiro de 2017, logo na minha conversa com o professor que seria o meu orientador durante o curso, Rafael Duarte Oliveira Venancio. O conhecimento prévio de que eu e ele temos em comum duas grandes paixões – o jornalismo e os esportes – já me dava a certeza de que estava prestes a começar uma caminhada que seria longa e cansativa, porém, sobretudo, prazerosa. Digo isso porque acredito que tarefas feitas por obrigação também podem ser instrumento de prazer. E que o resultado de um trabalho executado com envolvimento de amor e paixão é sempre melhor, sob todos os aspectos.

Após a reprovação de algumas das minhas ideias, comentei com o professor que eu era um corredor amador que já havia completado três maratonas e que o município de Uberlândia contava com um atleta muito conhecido nacional e internacionalmente entre os

praticantes de corridas de longa distância. Tratava-se de um homem com mais de 60 anos de idade e que tinha como principal *hobby* viajar por vários países para participar de maratonas e ultramaratonas, chegando a realizar várias destas provas em um curto intervalo de tempo – por exemplo, 14 maratonas em 28 dias, sendo algumas delas em dias seguidos. Sua popularidade no meio era tamanha, que a Maratona de Uberlândia – um evento realizado desde 2016 – foi batizada com o nome de Nilson Lima.

Aquele relato breve e com poucas informações preliminares foi suficiente para o meu orientador se convencer de que estávamos diante de um bom tema para ser explorado academicamente e que poderia render um livro-reportagem interessante e relevante, tanto em nível local quanto em maior escala. Que tal conhecer a trajetória esportiva de Nilson Lima a partir do relato de um jornalista sobre a experiência de tentar acompanhá-lo durante os 42.195 metros do percurso da prova que leva o nome daquele atleta veterano?

Basicamente, era esta a proposta do projeto que ali estava nascendo e que foi prontamente bem recebido por uma pessoa que seria fundamental para a concretização dele: o próprio Nilson.

### 1.3 OBJETIVOS

A minha participação na primeira edição da “Maratona Nilson Lima de Uberlândia – UDI 42”, em julho de 2016, permitiu que eu visse de perto o quanto ele é admirado, reconhecido, respeitado e até mesmo reverenciado por muitos praticantes deste esporte. E não apenas pelos conterrâneos mineiros. Pude comprovar isso ao conversar, durante aquela prova, com atletas que vieram de estados como Rio de Janeiro, São Paulo e Pernambuco para prestigiar o amigo e anfitrião.

Sem dúvida alguma, é uma personalidade do esporte uberlandense. No entanto, ainda não havia sido produzido nenhum trabalho jornalístico capaz de informar com riqueza de detalhes como se construiu – e segue sendo construída – a carreira dele. Quais seriam os segredos para alguém que já chegou aos 65 anos de idade seguir desafiando o tempo e continuar aumentando, em ritmo impressionante, o seu currículo de provas de longa distância no Brasil e no exterior? Esta foi uma das perguntas básicas que me guiaram ao longo dos cerca de 18 meses que duraram as pesquisas para este projeto.

A paixão pessoal pela mesma modalidade e o gosto por contar histórias que deve mover todo jornalista me deram o impulso decisivo para o livro-reportagem, cujo título ficou sendo: *No caminho eu conto: a trajetória que transformou Nilson Lima em “homem-maratona”*.

A opção pela narração em primeira pessoa se justificou pela intenção de utilizar a técnica do jornalismo de imersão, mergulhando no universo do personagem a ser apresentado para melhor compreendê-lo e, com isso, fazer um relato mais fidedigno. Ressalto, ainda, que o foco do trabalho foi na busca por informações que ajudassem na construção da biografia esportiva daquele homem. Obviamente, aspectos da vida profissional e familiar considerados por mim como relevantes para a apresentação de Nilson também foram incluídos na obra. Todavia, isto ocorreu de forma diluída e discreta.

#### **1.4 PÚBLICO-ALVO**

*No Caminho eu Conto* foi concebido para ser uma leitura agradável e atraente para todos que se interessarem pelo trabalho, independentemente da motivação para tal, de faixa etária, orientação sexual, classe social, cor, credo, convicções políticas e religiosas, etc. Entendo que uma boa história é capaz de cativar qualquer perfil de público e este livro-reportagem está repleto de histórias com potencial para provocar os mais variados tipos de sentimentos e emoções, tais como: alegria, admiração, perplexidade, comoção, pena e solidariedade.

É um livro com personagem central e vários outros periféricos e cujo pano de fundo é a atmosfera de um esporte que já conquistou e segue conquistando bilhões de pessoas ao redor do mundo. Gente que é muito diferente em vários aspectos, só que tem em comum a busca por um estilo de vida saudável e pela superação dos limites pessoais.

Neste universo, Nilson Lima é alguém que pode ser considerado emblemático, despertando a curiosidade de muitas pessoas e, acima de tudo, tendo o poder de inspirá-las, cativá-las e motivá-las. Esta obra nasce com a missão de eternizar algumas das proezas deste atleta veterano, ao mesmo tempo em que se pode se juntar a uma série de outros livros que possuem a mesma temática e ajudam a difundir e popularizar a prática da corrida de rua.

#### **1.5 ESTRUTURA DO RELATÓRIO**

O presente relatório tem como intuito detalhar todas as fundamentações, propostas e etapas para a produção do livro-reportagem que está sendo entregue como produto final ao PPGCE. O documento está dividido em cinco partes, partindo da apresentação realizada neste primeiro capítulo.

O segundo capítulo, “Referencial Teórico”, traz as bases epistemológicas sobre as quais se sustentou o meu projeto, bem como apresenta brevemente a escola jornalística em cujos princípios me orientei – o chamado jornalismo gonzo – e as características mais

marcantes do tipo de produto que fiz, um livro-reportagem. Por fim, versa sobre como são construídas as biografias e os perfis e adentra o território no qual Nilson Lima se destaca: o da corrida de rua, sobretudo, nas maratonas e ultramaratonas.

Apresentar algumas informações gerais sobre o personagem do livro e temas que foram explorados ao longo de suas páginas é o principal objetivo do terceiro capítulo. O quarto e penúltimo capítulo consiste na listagem dos procedimentos metodológicos utilizados durante o desenvolvimento do produto e é finalizado com informações sobre as estratégias que tendem a ser adotadas para a sua impressão, divulgação e comercialização. Estas questões ainda estão indefinidas e outros caminhos podem ser tomados a partir das considerações apresentadas pelos três professores componentes da banca de defesa.

O relatório é concluído com o resumo das minhas impressões acerca de todo o processo de produção e dos méritos que vislumbro neste livro, o primeiro que tenho a oportunidade de assinar. Minha meta é concluí-lo em breve, após realizar todas as mudanças que se fizerem necessárias conforme argumentações apresentadas pelos membros da banca.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 FUNDAMENTAÇÃO EPISTEMOLÓGICA

No último trabalho avaliativo da disciplina de “Fundamentos Epistemológicos Interdisciplinares: Informação e Sociedade”, o professor Rafael Venancio propôs a mim e aos colegas de turma uma reflexão a respeito das bases epistemológicas sobre as quais estariam sustentados os projetos que pretendíamos apresentar ao PPGCE. A missão seria identificar entre cinco filósofos – Karl Popper, Thomas Kuhn, Paul Feyerabend, Gaston Bachelard e Imre Lakatos – qual defendia pontos de vista mais convergentes com os do modo de fazer ciência que cada mestrando planejava adotar. Ao fazer esta análise, optei pelo estadunidense Thomas Samuel Kuhn.

O motivo para esta conclusão foi o fato de que eu não estava partindo para o meu projeto de pesquisa com alguma intenção contestadora ou revolucionária. Não cogitava produzir um livro-reportagem que utilizasse novas técnicas de captação de dados e demais informações e/ou uma estrutura narrativa totalmente inédita e inovadora. No entanto, também não pretendia seguir nenhum roteiro clássico que viesse a tolher a minha liberdade criativa e impedir quaisquer mudanças de ideias e de direcionamentos que se fizessem necessárias ao longo do processo de pesquisas, entrevistas e redação do livro.

Conforme pontuado por Fernando Ostermann (1996, p. 185), para Kuhn a ciência se desenvolve em uma sequência de períodos de *ciência normal*, nos quais a comunidade de pesquisadores adere a um *paradigma*, interrompidos por *revoluções científicas* (ciência extraordinária); e as anomalias/crises no paradigma dominante que marcam os episódios extraordinários culminam com a ruptura dele. Em outras palavras, um cientista não precisaria se tornar totalmente refém de um modelo nem rejeitá-lo por completo, desprezando inclusive características que poderiam ser úteis para o seu trabalho/estudo.

Outra ideia marcante de Kuhn e que também é convergente com o meu modo de encarar a ciência é o conceito de “incomensurabilidade”, segundo o qual a verdade de uma pessoa não deve anular as verdades de outrem. Esta coexistência pacífica seria justificável, segundo o pensamento kuhniano, pela questão do respeito aos diferentes paradigmas existentes e que podem ser adotados de acordo com a lente mais conveniente para este ou aquele pesquisador.

### 2.2 JORNALISMO ESPORTIVO

Conforme comentei no início deste relatório, a editoria jornalística que mais me atraiu e com a qual tenho mais afinidade e intimidade sempre foi a de Esportes. O meu projeto de mestrado foi alicerçado no jornalismo esportivo, definido por Celzo Unzelte como uma atividade permeada pela paixão que é inerente ao esporte. Por isso, “mais inteligente do que negá-la é saber lidar tanto com sua paixão quanto com a dos outros” (2009, p. 15).

Este trecho da obra de Unzelte também foi citado por Deisiane Cabral e Rafael Venancio no artigo “O ethos de um ídolo do basquete brasileiro na biografia ‘Wlamir Marques: O Diabo Loiro’”, fechando o primeiro parágrafo do tópico conceitual intitulado “Jornalismo Esportivo e Biografia”. Os autores decretam:

“Mais do que a definição óbvia de que o jornalismo esportivo é uma especialidade do jornalismo dedicada à cobertura esportiva, a editoria de esportes é uma cobertura de paixão. Paixão de quem relata, muitas vezes, e paixão de quem lê, ouve ou vê matérias esportivas. Estamos falando de uma paixão de milhares de pessoas. Logo, tratar de esportes é lidar diretamente com emoção.” (CABRAL & VENANCIO, 2015, p. 16)

Fundamentalmente, o que mais diferencia a cobertura esportiva da realizada pelas demais editorias é a linguagem adotada. Na obra *Manual do jornalismo esportivo*, Heródoto Barbeiro e Patrícia Rangel abordam esta questão e frisam que ela não significa um jornalismo menos digno de respeito e confiança, tendo em vista que “a descontração, o bom humor e o sorriso não afrontam a credibilidade nem a seriedade do trabalho” (2006, p. 77).

O distanciamento da imparcialidade e da objetividade, que são preconizadas como essenciais em outras editorias, possibilita que o profissional da mídia esportiva utilize os dados e informações que tem em mãos para expor e justificar as suas opiniões. Alguns cuidados, porém, são fundamentais. “É preciso ser isento, ético, exato, mas não carrancudo. O esporte é um divertimento para grande parte da população e, portanto, não pode ser tratado com cara feia, gritos, mau humor, nem aquele tom do comentarista que tudo está sempre errado, mesmo quando a equipe favorita vence a partida” (BARBEIRO; RANGEL, 2006, p. 77).

Justamente por envolver sentimentos e mexer com as emoções de tantas pessoas, a responsabilidade do jornalista que trabalha em Esportes deve ser tão exigida quanto a dos seus colegas. E este é um pressuposto válido para todos os veículos. “Jornalismo é jornalismo, seja ele esportivo, político, econômico, social. Pode ser propagado em televisão, rádio, jornal, revista ou internet. Não importa. A essência não muda porque sua natureza é única e está

intimamente ligada às regras da ética e ao interesse público (BARBEIRO; RANGEL, 2006, p. 15).

O partidarismo, o caráter técnico, a multidisciplinaridade e o teor opinativo do jornalismo esportivo são comentados por Rafael Duarte Oliveira Venancio no artigo “Nós somos diferentes”, veiculado pelo Portal Observatório da Imprensa:

“O jornalismo esportivo, por ter sua medida apenas no esporte que cobre, não precisa dissimular ‘objetividade’. Ele é partidário logo na medida em que escolhe um esporte para cobrir. Afinal, se é de futebol que estamos falando, o resto fica de lado (...) Antes de tudo, o Jornalismo Esportivo é um jornalismo técnico. De números, de fatos, de jogo e de dinâmicas próprias. Possui suas interfaces com a História, com a Sociologia e com a Economia, mas sua atividade-fim é relatar o jogo, opinar de acordo com os parâmetros postos e entrar na lógica de interesse público que o esporte demanda. Como o esporte é pura competição, essa situação permeia o Jornalismo Esportivo, especialmente no desenvolvimento de subjetividade. A opinião jornalística de esportes pressupõe não só um time que você torce, mas também todos os outros que você não torce.” (VENANCIO, 2014)

Outra parte deste texto sublinha a importância do envolvimento do jornalista de Esportes com a modalidade sobre a qual é produzido o seu trabalho. Quanto mais mergulhado ele estiver no universo pelo qual transita, mais confiável e completo será o produto apresentado. “No jornalismo esportivo, não há pseudocensura daquilo que o jornalista é. Sua formação está em plena potência. E quanto mais preciso ele for diante de seu compromisso pelo esporte, mais bem-sucedido ele será na sua função de comunicador” (VENANCIO, 2014).

Como corredor amador que já havia completado três maratonas até então e leitor contumaz de livros e textos em geral sobre este esporte, desde o início deste projeto sentia-me em plenas condições de produzir um material rico em informações, curiosidades e histórias. A intenção era utilizar um estilo narrativo baseado em uma linguagem acessível e atraente, de modo a tentar provocar em quem estivesse folheando as páginas do meu trabalho simpatia e, sobretudo, empatia.

O universo das maratonas e ultramaratonas é muito peculiar e habitado por pessoas com determinadas características que as tornam especiais e dignas de admiração: foco, disciplina, fé, perseverança, obstinação, garra, autoconfiança, alto astral e espírito vencedor. Na minha concepção, entender as origens destas provas de atletismo, o fascínio e os desafios que despertam e a atmosfera que paira sobre elas já seria metade do caminho para obter sucesso na missão de produzir um livro-reportagem sobre a trajetória de um corredor que completaria em julho de 2018 a marca de 200 provas oficiais de longa distância.

Mais uma vez recorrendo a Rafael Duarte Oliveira Venancio, pontuo ser o universo destes eventos a “ideia-unidade” sobre a qual foi alicerçado o meu projeto:

“(…) o jornalista se concentra na reunião de enunciados sobre o esporte em questão. Se deseja escrever sobre um Grande Prêmio de Fórmula 1, pesquisa e reforça a presença desse enunciado em seu texto, seja ele jornalístico ou de pesquisa. O método da história enunciativa é um método de demarcação da 'ideia-unidade'. É através da 'ideia-unidade' que o esporte cria tradições e monta continuidades. Quando falamos de Wimbledon, não estamos falando de uma partida de tênis qualquer, mas sim de um torneio com tradições (inclusive acerca das vestimentas), história, expectativas. Assim, a elaboração de uma pauta sobre Wimbledon necessita da compreensão desse enunciado através da sua demarcação enquanto 'ideia-unidade' que a história enunciativa propõe, sendo que o mesmo vale para uma pesquisa sobre esse torneio inglês de tênis que faz parte do chamado Grand Slam. Tratar os enunciados do esporte enquanto 'ideia-unidade' é a melhor forma de manter o seu imaginário posto na anterioridade da execução do texto pretendido, seja jornalístico ou de pesquisa.” (VENANCIO, 2015, p. 241 e 242)

### 2.3 NEW JOURNALISM E JORNALISMO GONZO

O que pretendi fazer neste trabalho empregou técnicas tanto da escola conhecida como *New Journalism*, como de uma das que dela derivaram, o jornalismo gonzo. Citando a obra clássica de Tom Wolfe sobre o *New Journalism*, Edvaldo Pereira Lima (2009, p. 122 e 123) ressalta a observação participativa como a busca por retratar a realidade com cor, vivacidade, presença, mergulho e envolvimento total nos próprios acontecimentos e situações. Deste modo, os jornalistas tentam viver, na pele, as circunstâncias e o clima inerente ao ambiente de seus personagens.

Em relação ao jornalismo gonzo, valho-me do trabalho assinado por Angélica Maia Amâncio, Gabriel Felipe Martins, Patrícia Vilela Pires e Rafaela Leal de Freitas – em um projeto experimental apresentado durante a graduação destes autores no curso de Jornalismo da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais – para sublinhar a utilização da figura do narrador em primeira pessoa por esta escola, criada no final da década de 1960 pelo jornalista Hunter Thompson. “O repórter participa diretamente do fato noticiado e não apenas como um observador neutro. O repórter não se limita à função de recolhedor informações e apurá-las. O jornalista gonzo participa (e, muitas vezes, interfere) diretamente do acontecimento se transformando em um personagem de sua própria matéria” (AMÂNCIO, MARTINS, PIRES & FREITAS, 2008, p. 50).

Observando, porém, os apontamentos de Fábio Caram Meireles, em artigo publicado na edição de número 3 da *Revista Espcom*, concluo que o meu projeto não seguiu algumas propostas marcantes na essência do jornalismo gonzo.



“Inversão dos paradigmas estabelecidos pela grande mídia, como completo desprezo à pirâmide invertida, provocação à sociedade, humor sarcástico, bizarrices escatológicas, anarquia e liberdade criativa, são princípios indelévels do gonzo jornalismo. Partindo da premissa de William Faulkner de que ‘a melhor ficção é infinitamente mais verdadeira que qualquer tipo de jornalismo’, Thompson escarnece com a idéia de que o jornalista deve buscar a objetividade. Pelo contrário, suas matérias são subjetivas ao extremo, trata-se de um ser humano relatando suas experiências. Se o *new journalism* utilizava a técnica antropológica da observação participante, o gonzo institui a participação observante, na qual o repórter torna-se o protagonista da reportagem.” (MEIRELES, 2007, n.p.)

Definitivamente, em nenhum momento passou pela minha cabeça lançar mão de recursos como “provocação à sociedade”, “humor sarcástico”, “bizarrices escatológicas” ou “anarquia”, muito menos me tornar protagonista de um livro sobre outra pessoa. Procurei dar meus testemunhos e contar experiências pessoais, mas tomando todo o cuidado necessário para não aparecer mais do que Nilson Lima.

Feitas estas pontuações e observações, chego à conclusão de que o trabalho científico que desenvolvi em meu curso de mestrado não poderá ser rotulado como fiel seguidor de uma determinada escola jornalística. Resumidamente, ele se propôs a seguir um novo paradigma, mesclando algumas características do *new journalism* e outras que surgiram com o jornalismo gonzo.

## 2.4 JORNALISMO LITERÁRIO E LIVRO-REPORTAGEM

Ao optar por este projeto, automaticamente enveredei pelos caminhos do jornalismo literário, caracterizado por Felipe Pena (2006a, p. 105) como “uma modalidade de prática da reportagem de profundidade e do ensaio jornalístico utilizando recursos de observação e redação originários da (ou inspirados pela) Literatura”. O autor lista uma série de traços básicos obrigatórios neste tipo de produção: “imersão do repórter na realidade, voz autoral, estilo, precisão de dados e informações, uso de símbolos (inclusive metáforas), digressão e humanização”.

Em artigo apresentado no XXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação (Intercom), realizado em 2006 em Brasília, Pena defende que o jornalismo literário pode ser praticado na forma de subgêneros, tais como o romance-reportagem, a biografia, o *new journalism* americano, o jornalismo gonzo e a ficção jornalística. Ambos foram se estabelecendo ao longo do século passado e possuem características comuns que podem dar subsídios para uma conceituação ampla desta escola jornalística.

“Afinal, o que é jornalismo literário? Não se trata apenas de fugir das amarras da redação ou de exercitar a veia literária em um livro-reportagem. O conceito é muito

mais amplo. Significa potencializar os recursos do jornalismo, ultrapassar os limites dos acontecimentos cotidianos, proporcionar visões amplas da realidade, exercer plenamente a cidadania, romper as correntes burocráticas do lide, evitar os definidores primários e, principalmente, garantir perenidade e profundidade aos relatos. No dia seguinte, o texto deve servir para algo mais do que simplesmente embrulhar o peixe na feira.” (PENA, 2006b, p. 6)

Um dos grandes desafios que tive que enfrentar ao longo deste projeto foi a busca pelo equilíbrio. Ao mesmo tempo em que precisava manter um olhar frio, atento e detalhista – virtude comum aos bons jornalistas –, não tinha em mente abrir mão da faceta de um entusiasta do esporte. Tanto isso é verdade que, inclusive, corri uma maratona ao lado do meu objeto de pesquisa, gravando meus comentários sobre fatos, sensações e conversas travadas com ele e outros corredores ao longo de todo o percurso.

A escolha pelo livro-reportagem justificou-se pela liberdade de abordagem que este formato de produto me proporcionou. Esta característica dele é evidenciada em algumas obras que são referência sobre o tema, tais como *Livro-reportagem*, de Eduardo Belo.

“Quem investe em livro-reportagem no Brasil o faz em nome de um jornalismo mais vibrante e ao mesmo tempo mais inspirado e criativo do que o praticado na mídia do dia-a-dia das redações. O faz por amor à reportagem e pela necessidade de contar histórias que atualmente não cabem em outros veículos – por força de limitações técnicas ou das circunstâncias (...) Por não ser tão imediatista como quanto a cobertura midiática, o livro-reportagem normalmente abre espaço para abordagens diferentes, originais, criativas, menos urgentes e mais aprofundadas. Biografias, temas históricos, perfis, memórias e relatos de grandes acontecimentos (guerras, revoluções, movimentos populares, convulsões sociais, crimes de grande repercussão) são os temas naturais desse tipo de publicação. Mas há outros. Muitos outros.” (BELO, 2006, p. 36 e 42)

Já Edvaldo Pereira Lima aborda a possibilidade deste formato explorar a técnica de imersão, recurso este indispensável aos que pretendem praticar o jornalismo gonzo.

“O livro-reportagem é uma obra de autor. A presença expressiva de seu realizador é, muitas vezes, marcante. Desvinculado, ao menos em tese, de comprometimentos com o nível grupal, com o nível massa e com o nível pessoal tal qual limitado nas grandes empresas jornalísticas, seu único compromisso é com sua própria cosmovisão e com o esforço de estabelecer uma ligação estimuladora com seu leitor, valendo-se, para isso, dos recursos que achar mais convenientes, escapando das fórmulas institucionalizadas nas redações.” (LIMA, 2009, p. 83)

## 2.5 BIOGRAFIAS E PERFIS

“Perfil é uma narração biográfica sem ser biografia (que é uma composição detalhada de vários textos biográficos)”. Este conceito é assinado por Sergio Villas-Boas e estava presente em um dos primeiros *slides* apresentados pela professora Ana Spannenberg,

durante a oficina “A arte de contar histórias na produção de perfis”, ministrada na V Semana de Comunicação da UFU.

O foco do meu projeto foi a trajetória de Nilson Lima nas suas 200 primeiras maratonas e ultramaratonas, ou seja, teve um recorte temporal abrangendo o período de maio de 1998 a julho de 2018. Por conta disso, entendo que *No Caminho eu Conto* foi mais a apresentação de um perfil do que propriamente a de uma biografia. Não obstante, aspectos da vida familiar, profissional e das fases da vida de Nilson que antecederam a adoção daquela modalidade esportiva também foram citados por mim, devido ao fato de eu considerá-los relevantes para a compreensão da essência daquele atleta.

Estes objetivos e decisões me induziram a lançar mão de um estilo de texto híbrido, mesclando técnicas tanto de perfis quanto de biografias. Sergio Vilas-Boas pontua algumas das principais diferenças entre estas duas linguagens e que me inclinaram a optar pela ênfase em perfilar.

“Diferentemente das biografias em livro, em que os autores têm de enfrentar os pormenores da história do biografado, os perfis podem focalizar apenas alguns momentos da vida da pessoa. É uma narrativa curta tanto na extensão (tamanho do texto) quanto no tempo de validade de algumas informações e interpretações do repórter.

E é de natureza autoral. Existem tantos modos de reportar quanto repórteres trabalhando em uma redação, por mais que nos digam que não, que tudo leva a uma única opção. Impossível que as experiências pessoais de um repórter não se confundam com a temática que estiver trabalhando.” (VILAS-BOAS, 2003, p. 13)

Em outro ponto da mesma obra, é ressaltada a eficácia da descrição do comportamento de um personagem como estratégia para sua melhor apresentação em um perfil.

“O fato de os atos e as reações de uma personagem deixarem transparecer, ainda que de maneira fluida, as suas características, tem enorme importância na estruturação de um perfil. É a possibilidade de descrever uma pessoa contando o que ela faz e como faz, permitindo a incorporação num texto descritivo de trechos narrativos. São recursos consideráveis.” (VILAS-BOAS, 2003, p. 29)

Vilas-Boas redigiu uma espécie de tutorial para perfiladores, o ensaio “A arte do perfil”. Em parte deste texto, ele comenta o trabalho de apresentar a complexidade do personagem pode ser facilitado por um conjunto de cuidados: estar atento ao que a pessoa diz a seu respeito e ao que ela diz a respeito de outras pessoas, bem como ao que fala sobre os acontecimentos contemporâneos que a afetam de algum modo; e, dentro do possível, tentar

“captar o que outras pessoas têm a dizer sobre o protagonista (ou sobre algum assunto correlacionado)” (VILAS-BOAS, 2014, p. 282).

E seria Nilson Lima o exemplo de atleta perfeito, indivíduo ímpar e amigo de todos? Um dos cuidados que precisei tomar neste projeto foi justamente no sentido de não procurar “endeusar” o meu objeto de pesquisa. Nilson é um homem, com virtudes e defeitos, pontos fortes e fraquezas como qualquer outro. Esta faceta humana não poderia ser esquecida e coube a mim ter sensibilidade de saber como apresentá-la no livro. Foi exatamente esta a minha intenção, ao utilizar a estratégia de deixar a esposa, Silvana, revelar alguns, digamos, “pontos fracos” dele.

“O primeiro passo para humanizar é fugir do ideal da perfeição e evitar maniqueísmos. Uma pessoa não é isto *ou* aquilo. Ela é isto, aquilo, aquilo outro e mais um milhão de *istos* e *aquilos* totalmente imprevisíveis.

Em vez de formular hipóteses, entro no mundo da pessoa sem preconceitos, suposições ou teses; tento conhecer algumas de suas facetas (carreira, família, sociabilidade, *hobbies*, etc.); vou aos lugares que ela frequenta; capto sua visão de mundo e suas marcas de temperamento; e não idealizo ninguém, jamais. As pessoas são o que são. E que assim sejam. Evito, com todas as minhas forças, ser judicativo e duvido permanentemente do meu ‘direito’ de poder divulgar unilateralmente as qualidades e os defeitos dos outros.” (VILAS-BOAS, 2014, p. 274 e 275)

## 2.6 CORRIDA DE RUA

A popularização da corrida de rua no Brasil é facilmente perceptível e provada pelos crescimentos da oferta de provas e dos números de inscritos nestes eventos. Há quatro anos, já era estimada em cerca de 4 milhões a quantidade de brasileiros que correm com frequência (FARIA, 2014). Matéria veiculada recentemente pela Revista Boa Forma cita um estudo realizado pela empresa de consultoria espanhola *Relevance*, segundo o qual, de 2013 a 2017, ocorreu um salto de 50% no número de participantes de provas no nosso país, sendo que apenas em São Paulo houve elevação de 45% na quantidade de corridas de rua autorizadas pela Companhia de Engenharia de Tráfego (CET). O mesmo texto também apresenta dados de um levantamento feito pelo autor do *Blog Recorrido*, Danilo Balu, bacharel em esportes pela Universidade de São Paulo (USP), demonstrando o aumento no número de maratonistas: em 2016, foram 19.942 pessoas completando os 42 quilômetros em solo brasileiro, 4.642 a mais do que no ano anterior. (GRANCHI & PEREIRA, 2017)

Mas o que atrai tanta gente para este esporte? São várias as respostas possíveis. Jornalista atualmente trabalhando como comentarista de futebol na emissora a cabo SporTV, Sérgio Xavier Filho é um maratonista experiente e elenca a atmosfera positiva e acolhedora sempre presente nos eventos de corrida como um destes fatores. É uma competição sem

perdedores e na qual as diversas possibilidades de vitórias individuais são celebradas coletivamente.

“No futebol, categoria pelada, é importante vencer o adversário. No basquete, no vôlei, a mesma coisa. Queremos ganhar uns dos outros. E olhamos atravessados para os pernas de pau. Afinal, eles estragam o andamento do jogo. Em um joguinho de futebol, você inventa um passe genial para iniciar a tabela e a bola não volta porque o mané não conseguiu dominá-la. Dá nos nervos. A corrida é diferente. Mesmo quando nos consideramos os puros-sangues das pistas, gostamos dos pangs, olhamos com carinho para quem está se esforçando para começar. É como se a festa ficasse ainda melhor com o salão lotado. É como se mais gente praticando o esporte nos desse mais autoridade para sustentar a tese de que correr faz bem para todos. É uma camaradagem carinhosa.” (XAVIER FILHO, 2013, p. 15 e 16)

O esporte é barato e democrático, acessível a pessoas dos mais variados perfis e possibilitando a todas elas o sentimento de superação dos próprios limites. Na maioria dos casos, a pessoa começa a correr sem grandes pretensões, apenas em busca de melhorar a saúde. Porém, os benefícios acabam indo muito além, como já apontava Jim Lilliefors, no início da década de 1980: “O correr nos apresenta a nossas forças e fraquezas, e, a partir deste conhecimento, supre a capacidade de eliminar as fraquezas e de criar mais forças. Permite-nos perceber nossos próprios padrões e não nos intimidarmos pelos padrões de outrem” (LILLIEFORS, 1981, p. 44).

Fisiologicamente falando, os benefícios da prática regular da corrida são cientificamente comprovados. No momento do exercício, o coração aumenta em tamanho e força, bombeando mais volume a cada batida. Esta pressão é suficiente para esguichar sangue a até quase 1 metro de distância (GRANCHI & PEREIRA, 2017).

Conforme Sonntag (1982, p. 45), enquanto os pulmões de alguém que não seja acostumado a fazer exercícios são capazes de inalar de 2,5 a 3 litros de ar, os de uma pessoa bem treinada em esportes de resistência conseguem aspirar de 5 a 6 litros de ar. Estudos mais recentes realizados na Europa dão conta de que os efeitos positivos na saúde de quem opta pela corrida não se restringem às capacidades cardíaca e pulmonar.

“Neurocientistas da Universidade Cambridge (Inglaterra) revelam que correr estimula o aumento da massa cinzenta no cérebro. Isso eleva sua capacidade de aprendizado e melhora a memória. Na pesquisa, foram necessários apenas alguns dias de treino para notar o surgimento de milhares de novas células cerebrais (...) Uma revisão de estudos publicada no periódico americano *Mayo Clinic Proceedings* revela que correr 10 km por semana reduz consideravelmente o risco de doenças crônicas e aumenta sua expectativa de vida em pelo menos três anos. A pesquisa, realizada por cardiologistas, fisiologistas e epidemiologista, analisou mais de 500 corredores por pelo menos cinco anos. Outros benefícios do esporte listados pelos cientistas são manutenção do peso corporal, controle da pressão sanguínea e

do nível de glicose, menor risco de sofrer alguns tipos de câncer, AVC, problemas respiratórios e do coração.” (CORRA, 2016)

Um dos portais mais lidos por adeptos da corrida da rua, o Webrun veiculou em março de 2017 uma reportagem evidenciando o potencial deste esporte no auxílio ao tratamento de uma das doenças mais graves da atualidade, a depressão.

“...a corrida, por ser um exercício aeróbico mais intenso, deixa o nível de endorfina maior, gerando cada vez mais ânimo a quem pratica e consequentemente, contribui para o tratamento da depressão. Correr também ajuda a aumentar a temperatura do corpo, liberar a tensão muscular e provocar a sensação de relaxamento. Além disso, estudos provam que o esporte aumenta consideravelmente a produção de neurotrofinas, uma proteína que protege os neurônios. O tratamento para a depressão, em geral, é feito a base de remédios e acompanhamento psicológico. É recomendado que a corrida seja usada como um bônus, para que seus benefícios potencializem os resultados da forma tradicional de tratar a doença.” (ABRANTES, 2017)

Pouco tempo antes, era a *Revista Vogue Brasil* quem trazia um texto especial evidenciando alguns dos trunfos da corrida de rua para atrair cada vez mais simpatizantes e, sobretudo, novos praticantes. Assinada por Larissa Gargaro e intitulada “Os 10 benefícios da corrida para a saúde física e mental”, a matéria colheu depoimentos de Gustavo Magliocca – médico do exercício e do esporte pelo Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo e médico da Seleção Brasileira de Natação nas últimas duas Olimpíadas – e de Sabrina Gonzalez (psicóloga e psicoterapeuta, com especialização em Psicologia Clínica com foco em Transtornos Alimentares e Obesidade).

Magliocca aponta que a prática regular da corrida auxilia no melhor funcionamento cardíaco e na melhora do retorno venoso, contribuindo para a redução da pressão arterial. O médico também destaca os efeitos na redução do LDL (colesterol ruim) e na elevação do HDL (colesterol bom), que são marcadores de risco para eventos arterioscleróticos. Ainda de acordo com ele, a partir do momento em que a corrida se torna uma atividade física praticada regularmente, o risco de morte precoce é reduzido em até 50%, pois ocorrem prevenções de doenças como hipertensão arterial, diabetes, infarto agudo do miocárdio e câncer de cólon, entre outras.

Gonzales, por sua vez, explicou as reações em cadeia que ocorrem internamente no organismo e provocam as sensações de bem-estar tão desejadas por qualquer indivíduo.

“Como consequência da ativação da via metabólica que reabastece os neurotransmissores e hormônios que regulam os estados de estresse, ansiedade

e depressão, há um aumento do cuidado com o nosso corpo, por isso nossa percepção dele fica mais positiva – passamos a nos valorizar mais e a nossa autoestima aumenta (...) Devido a toda essa estimulação e atividade que a prática de exercícios promove em nosso cérebro, há um consequente aumento na produção de células no hipocampo, que são responsáveis pela memória e aprendizagem e previnem a degeneração dos neurônios da região, prevenindo demência e outras doenças degenerativas como o mal de Alzheimer.” (GARGARO, 2017)

Ayrton Ferreira afirma que não há limites de idades para cultivar o hábito de correr, podendo ser realizando “trotes” matinais ou participando de provas, porém é preciso evitar os riscos dos erros cometidos por quem almeja evoluir com muita rapidez. Esta recomendação é ainda mais pertinente para quem já tenha passado dos 40 anos de idade e levava uma vida sedentária, longe dos esportes. “Fora esses excessos, os benefícios que a prática da corrida trazem a todos são muito mais efetivos do que as possíveis lesões que os mesmos venham a sofrer” (FERREIRA, 1982, p. 85).

## 2.7 CORRENDO COMO “GAROTINHOS”

A estadunidense Gladys Burrill concluiu a edição de 2010 da Maratona de Honolulu, no Havaí, aos 92 anos de idade, tornando-se a mulher mais velha a cruzar a linha de chegada de uma prova de 42 quilômetros. Entre os homens, o recorde é do indiano Fauja Singh, que fez a Toronto Waterfront Marathon, no Canadá, em 2012, quando tinha 100 anos (PEREIRA, 2017).

Os exemplos acima provam a tese apresentada por Jim Lilliefors, segundo o qual as nossas atitudes e personalidade exercem controle sobre a rapidez do envelhecimento de nossos corpos. O autor cita uma declaração de Laurence Morehouse, diretor-fundador do Laboratório de Desempenho Humano da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, dando conta de que a idade fisiológica tem uma variável de 30 anos: “Suponha que você tem 50 anos. Você pode ter a aparência externa e o sistema interno de uma pessoa de 65 ou de 35 anos. Depende só de você. Uma vida inativa é uma forma lenta de suicídio. O tipo apropriado de exercício adquire muitos anos de vida” (LILLIEFORS, 1981, p. 131).

Werner Sonntag relata, em seu livro *Alegria de Correr*, alguns exemplos de pessoas que começaram a praticar corridas de longa distância justamente na fase da velhice e que conseguiram obter rendimentos impressionantes.

“Ao aposentar-se em 1967, aos 66 anos, Wilhelm Tempel, diretor de banco, experimentou a corrida lenta. A corrida acabou não sendo tão lenta assim. Aos 73 anos, Tempel fez o trajeto da maratona (42,195 quilômetros) em 3 h 13 min. Levou cinco minutos menos que o trigésimo nono colocado dos jogos olímpicos de Berlim,

realizados em 1936. Em 1978, quando já tinha completado 77 anos, saiu vitorioso em Berlim na faixa etária número 10, com o tempo de 3 h 36 min 26 s. Arthur Lambert, treinador de corrida de longa distância dos anos vinte e pioneiro do método da resistência, participou pela primeira vez de uma maratona quando tinha quase 79 anos. Seu tempo: 3 h 52 min 36 s. Os entendidos dirão que se tratam de talentos que floresceram tarde. Mas qualquer corredor ativo pode apontar no círculo dos seus conhecidos casos menos espetaculares, e que ainda assim representam corredores idosos que, em matéria de corrida, continuam jovens.” (SONNTAG, 1982, p. 25 e 26)

Médico muito conhecido no Brasil e responsável por quadros especiais no “Fantástico”, da TV Globo, Drauzio Varella também é um corredor experiente. Ele estreou em maratonas em Nova York, no ano em que completava meio século de vida, e explica que a escolha pela realização nesta idade foi para provar a si mesmo que a decadência física não começaria a partir dali. “À diferença de máquinas como o automóvel e o avião, também projetadas para o movimento mas que se desgastam ao executá-lo, o corpo humano se aprimora com a movimentação, tenha um ou noventa anos de idade. Correr é experimentar a liberdade suprema, é voltar aos tempos de criança” (VARELLA, 2015, p. 202).

Em outro trecho do mesmo livro, o médico, que está chegando aos 75 anos em 2018, explana um pouco mais sobre esta questão que pode ser encarada como paradoxal:

“Ficar mais velho é inevitável, a alternativa é tão perversa que nem vale considerá-la. Envelhecimento, porém, não é sinônimo de limitações, decadência física, solidão e enfermidades crônicas. De minha parte, se alguma coisa aprendi com as maratonas e os treinos necessários para completá-las, foi não levar a idade em conta. Confrontado com um desafio, procuro ver se me acho em condições físicas e intelectuais e se terei a disciplina para enfrentá-lo; jamais considero o número de anos que juntei, porque a questão da idade vem contaminada por preconceitos arcaicos.” (VARELLA, 2015, p. 204)

Outro septuagenário que está no auge de sua forma física é o mineiro Afonso Cappai de Castro. Ele trabalhou durante 28 anos na indústria automobilística, nas áreas de marketing e vendas, e atualmente atua como consultor empresarial e palestrante motivacional. O principal tema de suas palestras é o projeto Linha do Equador Virtual, ao qual começou a se dedicar entre 2008 e 2009. Em suma, trata-se da busca pela marca de completar a soma de 40.075 quilômetros percorridos em treinos e provas desde que começou a praticar o esporte, no ano de 1979.



Pelas contas atuais de Cappai, que publicou em 2016 um livro contando a sua própria história e o andamento deste projeto, a previsão é de completar o percurso em Macapá, no próximo dia 15 de novembro<sup>1</sup>.

“Hoje para mim, a corrida não é mais apenas uma obrigação com a minha saúde. Não é algo que eu tenha de fazer para ter uma recompensa. Não! Para mim hoje é uma necessidade, uma parte integrante da minha vida. Não consigo mais viver sem correr (...) na medida em que estou aumentando a idade, estou me tornando mais jovem em saúde. Isto eu consigo com muita disciplina, força de vontade e comprometimento.

Penso que em tudo na vida devemos ser assim: ter um foco definido e buscar sua consecução. Caso não tivesse uma meta, em determinados dias, por preguiça, nem teria saído da cama. Caso não tivesse uma meta, não teria ‘brigado’ com meus limites para atingi-la. A meta é superimportante. Ela nos orienta, cobra, limita, direciona.” (CASTRO, 2016, p. 70 e 80)

A história da florista Lucina Ratinho, moradora de São Paulo (SP), foi uma das 50 que ilustraram uma coletânea organizada por Roberta Faria e publicada pela Editora MOL em 2014. Naquela época, ela estava com 70 anos de idade e já acumulava uma coleção de quase 500 medalhas e mais de 100 troféus. Começou a correr aos 57 e, aos 62, virou maratonista. Não satisfeita, de 2008 até o fechamento do texto, já havia completado 21 ultramaratonas, sendo a mais extensa, de 141 quilômetros, percorridos ao longo de 48 horas. Não treina e afirma que a resistência é adquirida durante a rotina de trabalho em sua banca de flores de quatro metros quadrados (FARIA, 2014, p. 42).

A mesma obra também apresenta a história da aposentada residente no Rio de Janeiro Maria Auxiliadora Basso, a Xilla, que tem como marca registrada sambar após cruzar as linhas de chegada das corridas de que participa. Ela já passou dos 75 anos de idade e em 2014 acumulava 12 maratonas no currículo, tendo sido a primeira em 1996. “Na de julho de 2013, com 72 anos, Xilla foi a última a cruzar a linha de chegada, ignorando o micro-ônibus do evento, que queria retirá-la da pista para liberar o trânsito. Quando finalmente terminou a prova, em 6 horas e 36 minutos, foi aplaudida pela família, organizadores e repórteres. Houve até um buzinaço dos veículos de apoio da prova” (FARIA, 2014, p. 21).

A força mental demonstrada por estas duas idosas vai de encontro ao que o engenheiro elétrico Adalberto Abreu de Oliveira Pereira Junior afirma em seu livro *Com licença, preciso correr! – minhas maratonas*: “Temos sempre limites a vencer, obstáculos a

---

<sup>1</sup> Esta informação foi dada por Afonso Cappai de Castro em depoimento de vídeo, postado na *fan-page* Linha do Equador Virtual no dia 02/01/2018 (link: <https://www.facebook.com/linhadoequadorvirtual/videos/1024674431031340/>)

remover, barreiras a superar. Não importa se são físicos, mentais ou emocionais; esses ‘problemas’ nos fazem mais fortes e capazes de enfrentar as durezas da vida” (2016, p. 27).

Maratonista desde 2011 e atualmente com pouco mais de 60 anos de idade, ele diz que pretende chegar aos 80 anos com saúde para correr sua última maratona ao lado do neto Matheus, do filho Adalberto Neto e “dos demais que vierem e quiserem” (2016, p. 163). Por ora, a principal meta no esporte é completar as seis provas que compõem o circuito *World Marathon Majors* – Nova Iorque, Chicago, Boston, Berlim, Londres e Tóquio. Porém, ele faz questão que todas sejam em grande estilo e em condições físicas que permitam a comemoração com Eliana, a sua esposa e fiel acompanhante nas viagens para estes desafios.

“Às vezes fico pensando no porquê de algumas pessoas chegarem tão exaustas ao final de uma maratona. Seria falta de preparo, acidente de percurso ou alguma contusão? Participar de uma maratona requer muito treino físico e muita preparação psicológica. Maratona é uma festa, mas para o pessoal que assiste. Para quem participa, a festa só começa quando a prova termina, se você terminar bem, claro. Portanto, pelo menos para mim, o legal mesmo é finalizar a prova em boas condições, fazendo um tempo dentro do planejado, e depois poder curtir sem sofrimento o sabor da conquista.” (PEREIRA JUNIOR, 2016, p. 87)

Romancista consagrado mundialmente e já na faixa dos 70 anos de idade, o japonês Haruki Murakami publicou um livro especialmente para revelar como o *hobby* de corredor é importante em sua vida e influencia positivamente no seu trabalho. Ele avalia que a prática regular do esporte por mais de duas décadas fez com que ficasse mais forte, tanto física como emocionalmente. “Para mim, correr é tanto um exercício como uma metáfora. Correndo dia após dia, colecionando corridas, pouco a pouco elevo meu patamar, e cumprindo cada nível aprimoro a mim mesmo. Pelo menos é nisso que deposito meu empenho dia após dia: elevar meu próprio nível” (2010, p. 16).

A busca não seria por uma vida mais longa, e sim pela plenitude dela:

“As pessoas às vezes zombam de quem corre todo dia, alegando que é uma tentativa desesperada de viver mais. Mas não acho que esse seja o motivo pelo qual a maioria corre. A maioria dos corredores corre não porque queira viver mais, mas porque quer viver a vida ao máximo. Se você quer desfrutar os anos, é muito melhor vivê-los com objetivos claros e plenamente vivo do que numa bruma, e acredito que correr ajude a fazer isso. Forçar a si mesmo ao máximo dentro de seus limites individuais: essa é a essência de correr, e numa metáfora aplicável à vida – e, para mim, ao ato de escrever, também. Acredito que muitos corredores concordariam.” (MURAKAMI, 2010, p. 73)

Nascido dez anos após o romancista japonês, o executivo e palestrante goiano José Umberto Pereira também acumula muitos quilômetros e histórias em maratonas ao redor

do mundo. Ele escreveu um livro no qual exalta o que batizou de “Espírito Maratonista”, uma firmeza de propósito tão grande que possibilita que a pessoa suplante todos os obstáculos e persevere até conquistar o seu objetivo.

Na última página desta obra, o autor resume bem o que o move e também serve de combustível para corredores veteranos como todos citados neste tópico e o próprio Nilson Lima, o personagem deste projeto.

“... algo não pode envelhecer, o nosso amor pela vida, a paixão por novos desafios, é isso que mantém a nossa juventude, a nossa energia para identificar e superar novos recordes. Interessante falar em ‘*recordes*’, o que seriam recordes, ou novos recordes? Sei lá, acho que pode ser qualquer coisa que o motive, que faça seu coração acelerar, que desperte a ‘*paixão*’ que você tem e que está adormecida dentro de você. Essa chama é valiosa, ela nos rejuvenesce, nos inspira, procure encontrar a sua, algo que verdadeiramente te motive a buscar um novo sentido para sua vida, que seja um novo desafio.” (PEREIRA, 2014, p. 140)

## 2.8 O FASCÍNIO PELA MARATONA E A ‘INSANIDADE’ DAS ‘ULTRAS’

A corrida é uma atividade que encanta a humanidade desde os seus primórdios. Este status já era evidente nos Jogos Olímpicos da Grécia Antiga.

“De 776 a.C. até a décima terceira olimpíada (728 a.C.). o *stádion* (prova de corrida equivalente aos nossos 200 m rasos) era a única competição realizada no santuário, e os jogos eram celebrados em um único dia. Pouco a pouco, novas competições foram sendo acrescentadas nas olimpíadas subseqüentes, mas a prova do *stádion* continuou a ser a principal competição em Olímpia e, até o final dos jogos dos tempos antigos, era o vencedor desta prova que concedia seu nome à olimpíada.” (TSIRAKIS, 2004, p. 88)

Autor da apresentação que abre o livro *Vidas corridas: o que grandes executivos viveram em suas maratonas do asfalto e da vida*, Max Gehringer é cético quanto à versão de que a origem da maratona foi uma corrida de um soldado grego entre a planície de Maratona e Atenas para anunciar a vitória dos atenienses sobre os persas em uma batalha, ocorrida há quase 2.500 anos. Após dar a notícia, ele teria caído morto, por exaustão. Gehringer cita que o historiador grego Heródoto, quase contemporâneo dos fatos, “descreveu uma corrida muito mais longa, de 225 quilômetros, percorrida de Maratona até Esparta por um soldado chamado Feidípides, para pedir reforço aos espartanos na guerra contra os persas” (in XAVIER FILHO, 2015, p. 10).

Drauzio Varella também contesta a hipótese do soldado que teria corrido os 42 quilômetros e morrido. Ele se apoia até mesmo no tempo supostamente gasto para percorrer a distância.

“Segundo a lenda, o rapaz teria gastado seis horas para percorrer os tais 42 quilômetros, avisado que os atenienses haviam derrotado os persas e morrido de exaustão, depois de balbuciar o nome da deusa grega da vitória: Nike – 2500 anos mais tarde rebaixada à categoria de marca de material esportivo.

Vamos lembrar que nas maratonas atuais, passadas seis horas do início da prova, os organizadores retiram as barreiras e reabrem as ruas para o tráfego, não obstante haja um ou outro retardatário. Se já é difícil acreditar que o soldado mais veloz do intrépido exército ateniense corresse tal distância em tempo tão medíocre, que dizer do vexame de cair morto?

Não bastasse essa inconsistência, ficaria a dúvida da medição do tempo: se o guerreiro sucumbiu ao pronunciar o nome da deusa Nike, como foi possível, sem chip nem relógio de pulso, saber o horário exato em que partiu de Maratona? Teriam medido com precisão as seis horas cravadas, com base unicamente na posição do sol?” (VARELLA, 2015, p. 41 e 42)

Ainda conforme o médico, foi o exército vencedor que percorreu os 42 quilômetros que separam Maratona de Atenas, objetivando impedir que os persas os precedessem. Teriam saído pela manhã e chegado no fim da tarde. A lenda do soldado que correu a maratona em seis horas, deu a notícia da vitória e caiu morto só teria surgido 600 anos mais tarde.

“A ideia de organizar uma prova que cobrisse a distância de Maratona a Atenas veio do francês Michel Bréal nos primeiros Jogos Olímpicos modernos, em 1896, em Atenas. No ano seguinte, aconteceu a primeira maratona recreativa, na cidade de Boston, considerada hoje uma das seis mais importantes do mundo, ao lado das de Londres, Berlim, Tóquio, Chicago e Nova York.” (VARELLA, 2015, p. 51 e 52)

Polêmicas em relação a esta origem à parte, o fato é que a corrida de 42 quilômetros é tratada com uma aura especial, encerrando a programação das provas do atletismo nas Olimpíadas. Max Gehringer informa que o termo “maratona” passou a ser empregado na quarta edição dos jogos, em 1908, em Londres, quando “a imprensa local passou a se referir à corrida como *marathon run*, nome que seria imediatamente adotado em todo o mundo” (in XAVIER FILHO, 2015, p. 12).

Segundo Ayrton Ferreira (1982, p. 157), os 195 metros acrescentados ao percurso original de 42 quilômetros foram uma medida tomada pelas autoridades do governo inglês para que a família real pudesse acompanhar, do Castelo de Windsor, a partida da prova. Trata-se da única distância no atletismo que não obedece a um múltiplo de 10 na unidade métrica ou múltiplo inteiro de uma medida de distância, na unidade inglesa.

Na edição seguinte, realizada em Estocolmo, na Suécia, em 1912, o corredor português Francisco Lázaro morreu um dia após abandonar a maratona a onze quilômetros da

linha de chegada, desmaiando acometido por insolação e desidratação. Gehringer narra que a repercussão do fato trágico foi surpreendente:

“Não faltou quem sugerisse a supressão da maratona nos futuros Jogos Olímpicos, já que Lázaro tinha apenas 21 anos, mas sua morte teria o efeito contrário, aumentando o interesse popular pela prova de resistência.

A maratona, entretanto, ainda levaria quatro décadas para começar a se tornar o que é atualmente: não apenas um evento em calendários esportivos, destinado a grandes atletas, mas também uma demonstração pessoal de superação, ao alcance de qualquer pessoa. Essencialmente, a maratona se coloca no nível da caminhada a Santiago de Compostela ou à escalada do Everest: uma conjugação de apuro físico, preparação mental, planejamento cuidadoso da estratégia e fé em si mesmo. A imensa maioria dos participantes atuais não entra na maratona para chegar em primeiro lugar, mas para se redescobrir e se redirecionar – ‘se posso superar esse desafio, posso superar muitos outros que considero inatingíveis’.” (in XAVIER FILHO, 2015, p. 13)

No primeiro dos três livros que escreveu tendo como tema o universo da corrida, *Operação Portuga – cinco homens e um recorde a ser batido*, Sérgio Xavier Filho aponta um dos motivos para a maratona não ser uma prova acessível a qualquer pessoa. Há que se ter passado por todas as etapas de aprendizado nos desafios com distâncias menores e também é preciso possuir um conhecimento muito grande dos limites e potencialidades do próprio corpo. Sobretudo, é necessário que a cabeça seja boa e forte.

“Por ser uma prova longa, a maratona costuma exigir um preparo mental adquirido somente com o passar dos anos. Os mais experientes aprendem a conhecer seus limites, a suportar a dor por mais tempo. Sabem que a dor do esforço não é necessariamente crescente em uma prova. Ela vai e volta, aumenta e diminui. Esse autoconhecimento aumenta quando corremos muitas vezes por longas distâncias.” (XAVIER FILHO, 2010, p. 10)

Seguindo o mesmo raciocínio, Drauzio Varella exalta a capacidade de concentração e a consciência que são cobradas dos maratonistas. Estas características tornam a corrida de 42 quilômetros desafiadora e especial para todos, independentemente dos objetivos individuais de cada participante.

“Maratonas são provas para bons planejadores, capazes de a todo instante calcular a energia gasta e avaliar a que ainda resta para chegar ao final. É uma prova democrática que exige de todos a mesma sabedoria. Do primeiro ao último colocado, cada qual testará o limite de suas forças. Um pequeno erro no cálculo da velocidade dos quilômetros iniciais pode levar à marca de um tempo medíocre ou à exaustão paralisante, na metade do caminho.” (VARELLA, 2015, p. 73)

Jornalista que apresenta na TV Globo o programa “Planeta Extremo”, ao lado de Clayton Conservani, Carol Barcellos contou em um livro algumas de suas aventuras em

maratonas e ultramaratonas pelo mundo. Ela concorda com a importância da força mental e de saber conviver com a dor. “O campeão sofre e o último colocado também, é bem democrático. Depois do quilômetro 30, o que nos leva em frente é o pensamento. As pernas já estão no automático. O que nos move é a consciência do quanto é importante estar ali. É ponderar que a desistência pode provocar ainda mais danos.” (BARCELLOS, 2016, p. 72)

Ao relatar a sensação que toma o corpo de um corredor ao se aproximar do fim de uma corrida de 42 quilômetros, ela faz uma analogia no mínimo curiosa:

“Os últimos quilômetros trituram o corpo ao mesmo tempo em que vão trazendo um prazer raro. Há quem os compare ao sexo. De verdade, dependendo do dia e do envolvimento, aqueles últimos quilômetros podem mesmo ser melhores do que um orgasmo.

É a sensação de se aproximar da conquista. E aquela dor começa a ficar prazerosa, porque tem uma relação direta com o esforço e a dedicação que foram feitos para chegar à reta final. Pode parecer louco, mas eu prefiro esses últimos momentos do que a chegada. Porque cruzar a linha é tão rápido. Amo os últimos quilômetros, aquela dor, o cansaço, a sensação de me aproximar de algo que esperei por tanto tempo, pelo qual tanto me dediquei e tanto abdiquei.

A conquista está no que se fez para chegar àquele instante, no quanto nos entregamos para atingir o êxito, no quanto acreditamos na preparação, mais do que no resultado.” (BARCELLOS, 2016, p. 35)

Sérgio Xavier Filho faz uma avaliação bem humorada dando a entender que uma pessoa sensata não tomaria a decisão de se tornar maratonista, pois distâncias menores poderiam suprir todas as necessidades de um corredor. Na opinião do autor, é inútil tentar buscar explicações lógicas para a busca por este tipo de prova.

Como também é um destes “malucos”, o jornalista testemunha que os grandes atrativos são os sentimentos envolvidos.

“Por qualquer ângulo que se olhe, a maratona é um exagero. No limite da roubada. Muitos quilômetros, muito treino, muita dedicação. A meia tem as vantagens da maratona sem o ônus do exagero. A meia é uma corrida de longa distância, oferece os atrativos do endurance, permite velocidade, diminui a necessidade de musculação. Para quem não acha tempo para treinar, uma opção muito mais inteligente.

Mas é a maratona o sonho de consumo de muita gente. Não tem jeito. São 45 mil pessoas em Nova York, 200 mil tentando vaga para a de Tóquio, 35 mil em Paris e Berlim, briga de foice para conseguir vaga para Londres, uma loucura. Por que tudo isso?

É bobagem tentar explicar a maratona pelo racional. Não dá. É uma prova emocional.” (XAVIER FILHO, 2013, p. 69)

O livro de Drauzio Varella apresenta números que evidenciam o boom das maratonas ao longo das últimas décadas. Segundo o médico (2015, p. 31), nos dez anos após a sua estreia na distância, em Nova York, o número de corredores que superaram os 42

quilômetros em provas nos Estados Unidos subiu 80%, passando de 295 mil em 2001 para 525 mil em 2011. As *Majors* de Berlim, Londres, Chicago, Nova York ou Tóquio recebem tantos pedidos de inscrições, que os participantes são definidos por sorteio.

Se já é difícil conseguir explicar o que faz tanta gente se submeter a todos os sacrifícios e sofrimentos que são necessários para completar maratonas, pior ainda se torna esta missão quando o que está em pauta são as distâncias acima dos 42.195 metros, aquelas exigidas pelas ultramaratonas.

Quem já encarou um desafio destes atesta que a dor é em todo o corpo. “A dor fica brincando de alternar os pontos: joelho, pés, quadril, coluna. Surgem dores em tantos lugares que nem imaginava existir que passei a conhecer mais meu corpo, meus ossos, meus músculos. Cada dia era um dia, eu pensava em superar uma dor de cada vez” (BARCELLOS, 2016, p. 72).

A busca é por algo quase espiritual.

“Os ultramaratonistas são seres incompreendidos no próprio mundo da corrida. O que leva uma pessoa a encarar distâncias geralmente percorridas por humanos motorizados? Por que se privar do sono? Qual o prazer de bolhas nos pés? Por tudo isso, o ultra é tachado como um simples masoquista. Acompanhar de perto uma corrida dessas revela o outro lado do esporte. As dificuldades enfrentadas são os efeitos colaterais de um prazer que tem tudo a ver com paz e superação. No ambiente da ultra, ninguém tem pressa. Até a fala é mansa.” (XAVIER FILHO, 2013, p. 165 e 166)

No dia 25 de julho de 2015, durante a entrega de kits da Maratona do Rio de Janeiro – aquela que foi a minha primeira prova de 42 quilômetros –, conheci pessoalmente o ultramaratonista Márcio Villar. Comprei diretamente das mãos dele um exemplar da quarta edição de seu primeiro livro, *Desafiando Limites*. No estande, além de vários acessórios e peças de vestuário para corredores, estavam expostos um par de tênis com as partes dianteiras cortadas e um imponente troféu conquistado pela quebra do recorde mundial de distância percorrida em uma esteira ao longo de sete dias (de 27/06/2015 a 04/07/2015): 827,16 quilômetros.

A proeza de entrar oficialmente para o Guinness Book também rendeu um livro publicado no ano seguinte – *827,16 km: o tamanho de um sonho*, escrito em parceria com Josue Netto –, mas foi apenas uma das façanhas daquele ex-gordinho que começou a correr sem grandes pretensões e desacreditado pelos amigos, mas pegou tanto gosto por superar desafios cada vez maiores e mais improváveis, que adotou a corrida não apenas como *hobby* para cuidar da saúde, e sim como profissão.

*Desafiando limites* apresenta cronologicamente a trajetória de Villar no esporte, desde uma corrida de oito quilômetros feita em 2002 – a duras penas – em dupla com seu irmão, Sérgio, até o início de 2009, quando percorreu em 58 horas os 217 quilômetros da *Arrowhead 135 Mile Winter Ultra Marathon*, em Minnesota, nos Estados Unidos, e se tornou o primeiro atleta do mundo a completar as três provas que compõem a *Bad 135 World Cup* – uma espécie de Copa do Mundo de corridas em ambientes de máxima dificuldade (montanhas, deserto e neve).

O trecho narrando as condições físicas em que voltou para casa em novembro de 2008, após ter terminado em quinto lugar a *Jungle Marathon*, uma prova de mais de 250 quilômetros em plena Floresta Amazônica, dá uma boa dimensão do tamanho da obstinação e da força mental de um atleta como Márcio Villar.

“Voltei para o Rio sem sequer conseguir calçar chinelos, meus pés estavam muito inchados e sem as solas. Andava pousando apenas os calcanhares no chão, pois era a única parte dos pés que não estava totalmente destruída. Mas apesar de tantas dores, eu continuava com aquela louca felicidade própria dos ultramaratonistas. Para um corredor como eu, que se aventura nesse tipo de prova, a competição só começa mesmo quando as dificuldades aparecem. É por isso que tatuei no antebraço esquerdo a frase: ‘A dor e o incomodo (sic) são passageiros, mas o orgulho é eterno’.” (VILLAR & MONTEIRO, S.d., p. 103 e 104)

Em *Correria: histórias do universo da corrida*, é detalhada a atmosfera que paira no ar durante a disputa de uma ultramaratona. O clima de respeito e união entre os competidores é exemplar e ajuda a entender o porquê de ser uma prova que cativa tantas pessoas:

“O dia amanhece e os efeitos da virada esportiva estão gravados pelo corpo. Assaduras, bolhas nos pés, musculatura endurecida. Panturrilhas e a parte da frente da perna são as principais vítimas. Os objetivos variam: uns brigam por pódio, a maioria quer melhorar as marcas pessoais. Apesar da competição, a camaradagem não encontra paralelo em outras modalidades de corrida. Quando um corredor percebe que outro está indo para o buraco, ele chega a interromper seu ritmo para ‘carregar’ o amigo. A expressão ‘família da ultra’ está longe de ser um clichê. Existe classificação, ranking, disputa. Só que a verdadeira motivação da longa distância é individual. A chegada de uma ultra dá bem a dimensão disso (...) nos minutos finais, todos esperam antes da linha para cruzarem juntos. Nesse instante, ninguém é primeiro ou último. São apenas abraços e lágrimas.” (XAVIER FILHO, 2013, p. 170 e 171)

O segundo livro de Márcio Villar também exalta este espírito familiar reinante entre os ultramaratonistas. Ele revela um episódio vivenciado em junho de 2011, durante a primeira edição da Ultra dos Anjos:



“Chegar em primeiro lugar nesta prova de 235 quilômetros pelas montanhas de Minas Gerais só não foi mais importante do que ter aprendido, para sempre, que a ultramaratona não é simplesmente uma competição entre homens, mas sim uma oportunidade única de demonstrar solidariedade. No meio da prova eu percebi que minha mochila ficara aberta e já tinha perdido pelo caminho quase todo o meu suprimento. Ao encontrar o corredor José Orivaldo, que disputava a primeira colocação comigo, ele, em vez de se aproveitar da minha situação para assumir a liderança, simplesmente me disse: *‘Márcio, tudo o que está no meu carro de apoio é seu também’*.” (VILLAR & NETO, S.d, p. 82 e 83).”

Apresentados todos estes depoimentos, resta evidente que maratonistas e ultramaratonistas são unânimes ao enaltecer o quanto as suas experiências nestas provas de longa distância contribuem para o engrandecimento pessoal e o fortalecimento interior para lidar com os desafios do dia a dia, além da formação de laços fortes de amizade com pessoas das mais variadas nacionalidades. É este o universo no qual Nilson Lima transita e constrói a sua trajetória esportiva.

### 3 NILSON PAULO DE LIMA

#### 3.1 O CURRÍCULO QUE JUSTIFICA UM LIVRO SOBRE ESTE ATLETA

Nascido em Ituiutaba em 24 de janeiro de 1953 e morando em Uberlândia há mais de 50 anos, Nilson Paulo de Lima leva uma vida muito mais ativa do que a maioria das pessoas que estão na casa dos 30. Ele começou a adotar a corrida como esporte aos 41 anos, com o objetivo principal de perder peso. Naquela época, sofria para percorrer os cinco quilômetros de uma volta no Parque do Sabiá.

Cerca de quatro anos mais tarde, aos 45, concluía em São Paulo a sua primeira maratona, ou seja, uma prova oficial com distância de 42.195 metros. De lá para cá, nunca mais parou de correr e foi acumulando uma quantidade expressiva de participações em provas com, no mínimo, esta distância, e realizadas em vários locais do planeta.

Sua maior distância em uma corrida foi registrada em 2011, aos 58 anos, quando percorreu 135 milhas (217 Km) na Serra da Mantiqueira, ao longo de pouco menos de 50 horas<sup>2</sup> (RACES, 2017). Fechou o ano de 2017 com 179 provas oficiais, considerando-se somente maratonas e ultramaratonas. Em 2018, precisou apenas de pouco mais de seis meses para somar mais 21 destes eventos ao currículo e chegar aos 200. Um trecho do livro *Correria: histórias do universo da corrida*, de Sérgio Xavier Filho, deixa bem claro o tamanho desta façanha de Nilson Lima e o motivo de suas marcas impressionarem tanto os praticantes do mesmo esporte:

“Todo mundo conhece os mandamentos da corrida. É preciso treinar, ao menos umas três vezes por semana. Incluir na planilha treinos diferentes para evoluir. Uma sessão mais longa, um intervalado, um mais de ritmo. Fazer musculação para prevenir lesões.

Antes dos treinos, combustível em forma de carboidratos. Após, reposição de sais minerais e proteína. Água, sempre. Em uma prova, o correto é não se matar no início. Para a maioria dos mortais, uma maratona por ano já é mais que suficiente.

Eis o resumo do nosso esporte. Regras que, seguidas à risca, nos levam longe. Tudo certo. Fazer o correto é lindo, mas devo confessar minha admiração pelos malucos-beleza que correm por aí. Gente que não dá a menor pelota às orientações mais lógicas. E faz do seu jeito, se divertindo.” (XAVIER FILHO, 2013, p.83)

#### 3.2 TRAJETÓRIA ESPORTIVA, RESPEITO, ADMIRAÇÃO E IDOLATRIA

Na primeira entrevista que já foi realizada para este projeto, ocorrida no dia 21 de setembro de 2017, Nilson me contou que sempre gostou de jogar futebol. Era meio-campista e

---

<sup>2</sup> Nilson Lima havia postado em seu espaço no Portal *Marathon Maniacs* que o tempo de conclusão desta prova foi de 53h57min23s. Durante as pesquisas para o livro-reportagem, porém, constatei que o tempo correto era 49h48 (fonte: <https://bit.ly/2J1dn1B>). Avisei a Nilson sobre o erro de informação e ele fez a correção.

costumava se destacar positivamente nas partidas disputadas com os amigos. Este, porém, era apenas um *hobby* e ele nunca cogitou tentar carreira como atleta profissional do esporte mais popular do Brasil.

Ao adotar a corrida como nova modalidade, abriu mão do futebol, por medo do risco de contusões. Pegou gosto pelo atletismo, foi aumentando as distâncias e agora se dedica à busca por novos desafios e marcas, já tendo participado de provas em mais de 25 países. Sem patrocinadores, banca todas as despesas com recursos próprios. Não raro, conquista troféus e medalhas como destaque na sua faixa etária. Garante que este nunca é o objetivo principal, e sim uma consequência que ocorre naturalmente, devido aos condicionamentos físico e psicológico que adquiriu ao longo das duas últimas décadas.

Um trabalho que foi realizado para a disciplina Monitoramento e Análise de Mídias Sociais atestou a popularidade deste ultramaratonista de Uberlândia. A checagem da movimentação da linha do tempo no perfil de Nilson Lima no Facebook durante 95 dias verificou que ele é tratado pelos amigos com termos como “mestre”, “mito”, “monstro”, “guerreiro”, “lenda”, “fenômeno”, “ícone”, “inspiração” e “exemplo a ser seguido”.

Comprovando a repercussão expressiva e positiva das atualizações de Nilson Paulo de Lima em seu perfil no Facebook, as 14 postagens que ele fez durante o período do levantamento totalizaram 476 comentários, realizados por 262 de seus contatos naquela mídia social. Não foi localizada nenhuma menção crítica ou negativa ao atleta, seja em postagens, comentários, compartilhamentos ou reações.

### **3.3 ‘PERSONALIDADE, COMPORTAMENTO E METAS**

As marcas que Nilson vem conquistando correndo suas constantes maratonas no Brasil e no exterior são, de fato, incomuns e impressionantes. Isto foi citado e comprovado no livro, por meio de depoimentos dos entrevistados.

Portanto, ele teria mesmo motivos para se gabar de tantas façanhas e ostentá-las, buscando os holofotes em todas as mídias. Não é isso, porém, o que acontece. O atleta mineiro segue sendo uma pessoa humilde, de comportamento discreto e mantendo o discurso motivador. Trata da mesma forma os amigos que interagem com ele pessoalmente ou via Facebook. Sejam eles corredores veteranos, com grandes currículos e resultados, ou meros iniciantes que buscam a superação pessoal apenas concluindo provas de curtas distâncias.

Não gosta de se envolver em polêmicas e, por isso, evita se manifestar publicamente sobre temas como política, religião ou futebol. Prova disso foram os resultados do já citado trabalho que realizei monitorando a movimentação no perfil de Nilson Lima no

Facebook. O período escolhido para checagem e análise foi marcado, por exemplo, por vários acontecimentos políticos e mobilizações que agitaram o Brasil, por atentados terroristas na Europa e também por partidas decisivas nos campeonatos de futebol estaduais e em competições nacionais de basquete e de vôlei.

Apesar de todos estes assuntos em voga, em nenhum momento, Nilson utilizou seu perfil na mídia social para se manifestar a respeito de outro tema que não girasse em torno de sua rotina esportiva, com treinos, viagens, provas programadas e as que acabavam de entrar para a lista de realizadas. Nem mesmo eventuais comemorações especiais com familiares ou pessoas próximas motivaram postagens.

Com relação às suas metas, posso testemunhar que se resumem a ter saúde para continuar buscando novos desafios. Conforme já informado neste relatório, finalizei o período de pesquisas e coleta de dados para este projeto no dia 9 de julho de 2018, quando Nilson completou a prova de número 200. Pois em 18 de agosto, no exato momento em que estou redigindo estas linhas, já chegou a 213. O foco é facilmente resumido por ele mesmo: “Meu maior desejo é o corpo me permitir correr com prazer ainda por muito tempo”.

## 4 O LIVRO-REPORTAGEM *NO CAMINHO EU CONTO*

### 4.1 LEVANTAMENTO DE FOTOS DE ARQUIVOS PESSOAS E INFORMAÇÕES

Nilson Lima influenciou decisivamente na constituição da relação dos entrevistados que colaboraram muito para a grande variedade de histórias de que dispus para escrever *No Caminho eu Conto*. Os nomes da maioria destas pessoas foram sugeridos por ele na nossa primeira entrevista e também ao longo dos meses de pesquisa posteriores a ela. Em outros casos, como no do pernambucano Paulo Ricardo Lins da Silva, citado no Capítulo 5, Nilson chegou até a me fornecer um contato no aplicativo WhatsApp.

A busca por estes depoimentos partiu do seguinte pressuposto: o livro tinha como personagem principal Nilson Lima, mas não poderia ser escrito com base apenas nas informações obtidas por mim em pesquisas e nas entrevistas realizadas com ele. Para produzir um material denso e digno de credibilidade, seria importante também colher depoimentos de pessoas próximas a ele, no ambiente familiar, do trabalho e, sobretudo, no universo da corrida, bem como de profissionais que o acompanham e possuem amplo conhecimento a respeito da prática deste esporte.

Algumas destas entrevistas foram feitas presencialmente. Já nos casos em que as distâncias das fontes inviabilizava esta ideia a saída foi lançar mão de conversas registradas via e-mail, Facebook/Messenger e WhatsApp. Com relação à condução destas entrevistas, adotei a técnica semiestruturada (GIL, 1999, p. 120), sem a utilização de perguntas fechadas, e sim com tópicos de abordagem a serem explorados.

Em todos estes contatos, sempre perguntava às minhas fontes se elas dispunham de fotografias de eventos sociais, viagens ou de corridas nas quais o personagem central do livro também estava presente. Caso a resposta fosse positiva, solicitava que o material fosse cedido para este trabalho. Desta maneira, além das fotos de arquivo pessoal fornecidas pelo próprio Nilson e por sua esposa, Silvana, também pude contar com algumas imagens que me foram repassadas pelos seguintes amigos: Turibio de Oliveira Valim Neto, Guilherme Augusto Moreira, Fernando de Almeida Domingues Jr., o casal Anamélia e João Dami e Marcos Viana “Pinguim”, que é fotógrafo profissional e ultramaratonista.

De posse de um material bem abrangente, tanto em termos imagéticos quanto de informações, coube a mim a tarefa de fazer a seleção do que seria mais relevante e pertinente para o livro-reportagem. Não foi um processo simples porque gostaria de poder lançar mão de quase tudo a que tive acesso, porém julguei ser esta uma medida indispensável para que o resultado final fosse de leitura mais fluida e agradável.

Tenho planos de escrever um novo livro sobre Nilson Lima, utilizando outras abordagens e técnicas narrativas. Caso eu consiga parceiros que viabilizem a concretização deste novo projeto, com certeza irei aproveitar algumas histórias curiosas e divertidas das quais tive conhecimento nos últimos meses, mas que não foram incluídas nas páginas desta primeira obra.

## 4.2 CORRENDO E REGISTRANDO A MARATONA NILSON LIMA

Desde o início de sua concepção, sempre pretendi que entre os grandes atrativos de *No Caminho eu Conto* estivessem o capricho de sua apresentação gráfica e a beleza das fotos produzidas no dia 22 de abril de 2018, data chave do projeto, quando eu iria tentar correr na companhia de Nilson Lima por todo o percurso da UDI 42. Em suma, a ideia do livro era narrar esta experiência, ao mesmo tempo em que eu aproveitava os encontros com algumas pessoas para contar histórias vividas por Nilson ao longo de duas décadas como praticante destas provas de longa distância. Não bastava, porém, apenas relatar aquela maratona em palavras. As imagens dos vários momentos dela seriam primordiais para a obtenção do resultado almejado.

Nesta missão, contei com a colaboração voluntária de dois grandes parceiros que tive neste projeto, os acadêmicos do curso de graduação em Jornalismo da UFU Ana Luiza Figueiredo de Assis e Thiago Augusto Arlindo Tomaz da Silva Crepaldi. Integrantes do “PREXNAMID – Projeto de Extensão em Narrativas Midiáticas”, no qual também recebem orientação do professor Rafael Duarte Oliveira Venancio, eles já haviam filmado as duas horas daquela primeira entrevista de Nilson aqui citada<sup>3</sup>.

Acompanhando-me de moto e se posicionando estrategicamente em 15 pontos do percurso previamente combinados entre nós três, Ana Luiza e Thiago produziram naquela manhã ensolarada de domingo mais de 950 fotos, fornecendo a mim um vasto repertório de opções para ilustrar as capas e o recheio do livro-reportagem. De posse de um pequeno gravador, registrei em cerca de 30 áudios os meus comentários, impressões, sentimentos e lembretes de ideias que tive para o livro durante o decorrer da prova. A intenção era utilizar estas gravações para me guiar no momento em que fosse listar os tópicos para composição do roteiro da obra.

---

<sup>3</sup> Pretendia utilizar este material na edição de um *booktrailer* – que consiste, conforme Junior (2014), em um pequeno vídeo contando o que seria encontrado nas páginas do livro. Recentemente, esta ideia foi descartada, devido ao fato de este produto não ser considerado por mim e pelo meu orientador como indispensável para a apresentação do trabalho à banca final, cuja data já estava próxima.

### 4.3 ESTRUTURAÇÃO DOS CAPÍTULOS E REDAÇÃO

Os dias que sucederam a maratona foram decisivos para o esboço do que seria *No Caminho eu Conto*. Ao tentar salvar no meu computador os áudios gravados durante a corrida, fui surpreendido pela constatação de que houve um problema técnico com o aparelho e eu não teria acesso a nenhum segundo daquele material.

De nada adiantaria esbravejar e reclamar da falta de sorte pelo ocorrido. Mais que depressa, peguei papel e caneta e recorri à minha memória para anotar todos os fatos e lembranças que eu considerava relevantes e/ou com potencial para serem aproveitados como roteiro para a redação do livro. As fotografias de Ana Luiza e Thiago e todas as informações fornecidas pelo meu relógio<sup>4</sup> também me ajudariam nesta empreitada.

Ao finalizar estes rascunhos, refleti que o que inicialmente parecia um grande problema acabou se revelando como uma mudança de estratégia extremamente benéfica. Cheguei a esta conclusão porque o contratempo me obrigou a estruturar a maior parte de *No Caminho em Conta* levando em consideração apenas os fatos e sentimentos que realmente me marcaram bastante na UDI 42.

Ao final, o livro-reportagem ficou com um total de 261 páginas e foi dividido nas seguintes sessões:

- Elementos iniciais: dedicatórias e agradecimento e prefácio;
- Capítulo 1: “Dos Campinhos de Futebol no Interior de Minas às Maiores Maratonas do Mundo” – resumo das informações familiares, dos primeiros passos de Nilson Lima nos esportes e de como se deram a sua mudança para Uberlândia, o início na corrida de rua e as primeiras maratonas, até a estreia internacional (Nova Iorque, 2004);
- Capítulo 2: “Do caso de Amor não Correspondido com a Bola à descoberta do Atletismo e uma Estreia Dramática na Prova dos 42.195 Metros” – síntese da minha trajetória esportiva, com insucessos sucessivos no futebol e em outras modalidades até eu começar a praticar a corrida de rua, pegar gosto por isso e completar a primeira maratona (Rio de Janeiro, 2015);
- Capítulo 3: “Uma Festa para Quase 1.600 Convidados” – apresentação do histórico da “Maratona Nilson Lima de Uberlândia – UDI 42”, desde as ideias da criação do evento e da homenagem a Nilson, passando pela primeira edição, em 2016, da qual eu também participei; o capítulo também detalha como surgiu o projeto deste livro e de que

---

<sup>4</sup> A minha participação na terceira Maratona Nilson Lima foi monitorada, via GPS, por um relógio do modelo TomTom Runner e as parciais podem ser acessadas no seguinte link: <https://www.strava.com/activities/1525724271>

forma se deu o meu recondicionamento físico para voltar a estar apto a correr uma maratona após ter engordado mais de 10 kg em 2017;

➤ Capítulo 4: “KM 0 – Tudo Pronto para a Largada” – relato dos acontecimentos das duas semanas que antecederam a UDI 42 e do dia da véspera da prova, cuja programação conteve a entrega de kits e uma palestra/jantar de massas; por fim, a narração da minha chegada à arena, os encontros e fatos que antecederam a largada, até a nossa partida para os 42.195 metros;

➤ Capítulos 5 a 13 – cada capítulo abrangeu um trecho do percurso (quase sempre, de 5 km) e trouxe a apresentação resumida do que aconteceu em cada momento da corrida; as histórias desta maratona foram intercaladas com as dos atletas pelos quais passamos e também por fatos marcantes da trajetória esportiva de Nilson, bem como por relatos de seus amigos e familiares com os quais conversei durante a fase de pesquisas;

➤ Capítulo 14: “Fotos que Resumem as Sagas dos Atletas de Números 200 e 42138 na Terceira Edição da Maratona Nilson Lima de Uberlândia” – coletânea com aproximadamente 50 registros fotográficos assinados por Ana Luiza Figueiredo e Thiago Crepaldi contemplando momentos meus e/ou de Nilson antes, durante e após a terceira edição da Maratona de Uberlândia;

➤ Capítulo 15: “E que Venham os Próximos Desafios!” – informações do período entre 23 de abril e 9 de julho de 2018, quando fiquei concentrado nas minhas atividades acadêmicas e participei de apenas três corridas, enquanto Nilson Lima seguiu a sua rotina incansável de maratonas, alcançando a marca das duas centenas; o capítulo também apresenta os nossos objetivos e planos neste esporte;

➤ “Epílogo” – capítulo especial, trazendo declarações de amigos e familiares de Nilson sobre ele; os entrevistados foram solicitados a defini-lo em uma palavra e explicar os motivos da escolha por ela;

➤ “Nilson Lima em Imagens” – fotos fornecidas por Nilson e alguns dos meus entrevistados, mostrando vários momentos marcantes do atleta entre 1998 e 2018;

➤ “O Raio-X das 200 Primeiras Maratonas/Ultramaratonas de Nilson Lima” – infográficos apresentando números e curiosidades de Nilson Lima ao longo destas duas décadas de dedicação às corridas de longa distância.

#### **4.4 SELEÇÃO DE FOTOS, DIAGRAMAÇÃO E REVISÃO**

Terminada a redação de todo o texto do livro-reportagem, parti à procura de um profissional com experiência neste tipo de trabalho para assumir o projeto gráfico de *No*



*Caminho eu Conto*. Por indicação da amiga Diélen Borges, colega de equipe na Dirco e egressa do mesmo programa de mestrado, acabei entrando em contato e, posteriormente, contratando Elisa Chueiri. Também formada em Jornalismo e atualmente cursando Design em Belo Horizonte, foi ela quem diagramou a obra que Diélen produziu como produto final para o curso e, mais recentemente, o livro assinado por Cintia Souza – que, por sinal, também foi orientanda do professor Rafael Venancio no PPGCE e teve como temática a Comunicação Esportiva.

Combinamos que o processo de diagramação e revisão seria realizado em conjunto por nós, utilizando a seguinte dinâmica: eu enviaria a ela todos os textos e opções de fotos separados por capítulos e nomeados conforme a ordem em que deveriam ser dispostos ao longo do livro, sendo que nos arquivos dos textos haveria marcações assinalando em quais locais as fotos precisariam ser inseridas; à medida que os capítulos fossem finalizados, Elisa os enviaria para a minha aprovação e, caso necessário, a inserção de legendas. No mais, também ficamos acertados de conversarmos, via WhatsApp a qualquer momento que surgissem dúvidas e/ou novas ideias para a sequência do trabalho.

Com relação à seleção das fotos, minha maior dificuldade foi para a ilustração do capítulo 1, pois Nilson Lima não dispõe deste tipo de material alusivo às suas fases de infância e adolescência. A saída para que este capítulo ficasse com uma quantidade de imagens semelhante ao seguinte, que trataria da minha trajetória esportiva, seria adotar a estratégia de incluir sessões com mais de uma foto em alguns trechos – por exemplo, na parte em que era citada a participação de Nilson em vários eventos esportivos do Martins, empresa onde ele trabalhava.

Quanto ao restante da obra, procuramos padronizar os capítulos 5 a 13 com uma foto vertical de página inteira em suas aberturas, sendo que a imagem selecionada para determinado capítulo deveria ser compatível com o seu título, além de necessariamente ter sido tirada no trecho da prova ali narrado. O Capítulo 15 teria uma diagramação semelhante à dos capítulos 1 a 4.

Já os capítulos 14 e “Nilson Lima em Imagens”, que se tratariam de coletâneas de fotos, contariam com diagramações especiais e muitas legendas assumindo as funções de guiar a leitura pela ordem cronológica dos acontecimentos e/ou apresentar informações complementares. Por fim, os capítulos “Epílogo” e “O Raio-X das 200 Primeiras Maratonas/Ultramaratonas de Nilson Lima” também utilizariam a apresentação com fotos verticais de páginas inteiras em suas aberturas.

#### 4.5 IMPRESSÃO, DIVULGAÇÃO E PRETENSÕES MERCADOLÓGICAS

O crescimento e a popularização da corrida de rua também refletiram no aumento da oferta de títulos com esta temática. Como foi possível observar na primeira fase deste projeto, durante o processo de busca por leituras relacionadas, ano a ano, têm aumentado as opções de obras que apresentam histórias vivenciadas por pessoas que adotam este esporte como filosofia de vida. Todas possuem em comum a mensagem do poder transformador da corrida.

Quanto mais pessoas correndo, maior a procura por produtos relacionados à modalidade. Este raciocínio se aplica também à literatura. Neste contexto, um livro sobre a inspiradora trajetória de Nilson Lima poderia ser alvo de interesse não apenas dos atletas de Uberlândia, mas de todos os aficionados neste esporte. Trata-se, também, de um material histórico para deixar registrado para a posteridade os feitos do homem que conseguiu, ainda em vida, uma homenagem que normalmente é destinada a poucos, e de forma póstuma: nomear uma maratona.

*No Caminho eu Conto* foi concebido em meio ao cenário descrito nos dois últimos parágrafos e diagramado totalmente em cores. Entretanto, ainda não está definido se a sua versão impressa manterá esta característica ou se terá as páginas internas em preto e branco, para o custo final do produto ficar mais barato tanto para o autor quanto para os demais interessados em adquiri-lo. Há também a possibilidade de o recheio do livro ter apenas os capítulos 14 e “Nilson Lima em Imagens” coloridos.

Esta decisão será tomada apenas após o debate com os três professores da banca examinadora e o levantamento dos custos. Como não disponho de patrocinadores e estou custeando todo o projeto, minha intenção inicial é de publicar o livro e disponibilizá-lo para comercialização na plataforma virtual Amazon.com, nos formatos impresso e *e-book*, por meio da ferramenta *Kindle Direct Publishing* (KDP). Todavia, isso só tende a ocorrer por em meados de outubro deste ano, após a realização dos ajustes que forem necessários, com base em comentários, críticas e sugestões da banca.

Para tornar a obra mais conhecida, pretendo utilizar postagens em redes sociais e, sobretudo, ter o apoio da mídia espontânea – o que é esperado, devido à popularidade de Nilson Lima em Uberlândia e em vários locais do país e do exterior. Outras possibilidades cogitadas: realização de eventos especiais, como sessões de autógrafa do próprio Nilson; e uma parceria com a Apuana Esportes para a comercialização deste livro durante as retiradas de kits para corridas promovidas por esta empresa. No mais, caso alguma editora manifeste interesse, não vejo motivos para não negociar os direitos autorais da publicação.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo sincero, escrever um livro era algo que nunca havia passado pela minha cabeça. Por mais que eu não me tratasse propriamente de um novato no ramo da Comunicação, sempre estive envolvido com outras atividades. Não havia nenhuma motivação suficientemente forte e capaz de acender em mim a chama de que necessitaria para partir rumo a uma empreitada desta natureza.

Pois este cenário deu um giro de 180 graus após meu ingresso no mestrado profissional do PPGCE/Faced/UFU. A lacuna de um trabalho especial narrando a trajetória esportiva daquele que talvez seja o morador de Uberlândia com as mais impressionantes marcas no atletismo mundial – e que segue competindo com alta performance, mesmo aos 65 anos de idade – era o combustível que me faltava. Recebendo o sinal verde do meu orientador e, sobretudo, do próprio Nilson Lima, passei a tratar este projeto com os mesmos carinho, afeto e comprometimento que dedico ao meu emprego.

O universo e a atmosfera que permeiam os cenários onde se passaram os episódios que foram narrados em *No caminho eu conto: a trajetória que transformou Nilson Lima em “homem-maratona”* me cativam, me fascinam e me atraem. É um local habitado por pessoas de bem com a vida, que buscam vivê-la em sua plenitude. Gente que constantemente dá provas do poder de superação que existe em cada um de nós e que pode se manifestar, desde que confiemos nisso e cumpramos todos os sacrifícios necessários para tal. Gente como Nilson, um “mineirinho” que não é de fazer barulho, mas vai longe. Literalmente!

Estou na reta final do período que apelidei de “maratona do conhecimento”. Foram meses intensos e que exigiram de mim muitos sacrifícios, dedicação e renúncias, ao longo de incontáveis horas envolto com treinamentos, leituras e, principalmente, diante da tela de um *notebook* cumprindo as etapas deste projeto.

De posse da medalha da minha quarta maratona e prestes a ver meu primeiro livro publicado, sinto-me satisfeito e sereno, com a consciência tranquila pelo dever bem cumprido, por ter feito o máximo que estava ao meu alcance neste percurso que poderia ter durado 25 meses, mas consegui abreviar para 20.

Acredito que Nilson está sendo imortalizado nas páginas de um livro à altura das suas façanhas. Ganha ele, ganha a família, ganham os amigos, ganham os corredores. E ganha também toda a sociedade. Afinal, ela passa a ter à sua disposição mais um trabalho sobre atletas dignos de respeito, admiração e de servir como fonte de inspiração.

## 6 REFERÊNCIAS

ABRANTES, Carolina. *Corrida: remédio para depressão?* **Portal Webrun**. São Paulo, 28/03/2017. Disponível em <<https://www.webrun.com.br/corrida-remedio-para-depressao/>>. Acesso em: 31 mar 2017.

AMÂNCIO, Angélica Maia; MARTINS, Gabriel Felipe; PIRES, Patrícia Vilela; FREITAS, Rafaela Leal. **Heranças do Jornalismo Gonzo**: aproximações entre jornalismo e literatura na imprensa contemporânea. PUC-MG, 2008. Disponível em <<http://www.jornalismogonzo.xpg.com.br>>. Acesso em 27 de junho de 2017.

BARBEIRO, Heródoto; RANGEL, Patrícia. **Manual do jornalismo esportivo**. São Paulo: Contexto, 2006.

BARCELLOS, Carol. **Quebrando os Limites**: como superar desafios na vida. 1 ed. São Paulo: Planeta, 2016.

BELO, Eduardo. **Livro-reportagem**. São Paulo: Contexto, 2006.

CABRAL, Deisiane Maria Moreira; VENANCIO, Rafael Duarte Oliveira. *O ethos de um ídolo do basquete brasileiro na biografia “Wlamir Marques: O Diabo Loiro”*. In: **Revista Tabuleiro de Letras**, PPGEL – Salvador, v. 9, n, 02, p. 9-23, dez. 2015. Disponível em <<https://www.revistas.uneb.br/index.php/tabuleirodeletras/article/view/1762/1413>>. Acesso em: 20 fev 2018.

CASTRO, Afonso Cappai de. **Paixão Por Correr**. Rio de Janeiro: Editora Autografia, 2016.

CORRA por sua saúde. **Sua Corrida**. São Paulo: Iguana Sports, 06/04/2016. Disponível em <<http://www.suacorrída.com.br/saude/corra-por-sua-saude/>>. Acesso em: 02 mar 2017.

FARIA, Roberta (org.). **Eu amo correr**: 50 histórias de quem ama enfrentar limites passo a passo. São Paulo: Editora MOL, 2014.

FERREIRA, Ayrton. **Por que correr?** 2 ed. Rio de Janeiro: Livraria Eu e Você, 1982.

GARGARO, Larissa. *Os 10 benefícios da corrida para a saúde física e mental*. **Vogue**. São Paulo: Edições Globo Condé Nast, 08/02/2017. Disponível em <<http://vogue.globo.com/beleza/fitness-e-dieta/noticia/2017/02/os-10-beneficios-da-corrida-para-saude-fisica-e-mental.html>>. Acesso em: 08 fev 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GRANCHI, Giulia; PEREIRA, Gislene. *Fatos curiosos sobre corrida que você ainda não sabia*. **Boa Forma**. São Paulo: Abril Mídia S.A., 23/02/2017. Disponível em <<https://boaforma.abril.com.br/fitness/fatos-curiosos-sobre-corrida-que-voce-ainda-nao-sabia/>>. Acesso em: 18 nov 2017.

JUNIOR, Luciano. *O que é um booktrailer?* **Blog Minuto do Saber**, 03/06/2014. Disponível em <<https://minutodosaber.com/2014/06/o-que-e-um-booktrailer/>>. Acesso em: 26 nov 2017.

LILLIEFORS, Jim. **Como correr para viver melhor**; tradução de José Eduardo Ribeiro Moretzsohn. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1981.

LIMA, Edvaldo Pereira. **Páginas ampliadas**: o livro-reportagem como extensão do jornalismo e da literatura. 4. ed. São Paulo: Manole, 2009.

MEIRELES, Fábio Caram. *A experiência da narrativa Gonzojornalística*. **Revista Especialização em Comunicação Social (Espcom)**, vol. 3. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas (Fafich) da Universidade Federal de Minas Gerais, 2007. Disponível em <<http://www.fafich.ufmg.br/~espcom/revista/numero3/fabio.html>> Acesso em 30 de junho de 2017.

MURAKAMI, Haruki. **Do que eu falo quando eu falo de corrida**: um relato pessoal; tradução de Cássio Arantes Leite. 1 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

OSTERMANN, F. *A epistemologia de Kuhn*. **Caderno Brasileiro de Ensino de Física**, vol. 13, n. 3. Porto Alegre-RS, Instituto de Física da UFRGS, 1996.

PENA, Felipe. **Jornalismo Literário**. São Paulo: Contexto, 2006.

\_\_\_\_\_. **O jornalismo literário como gênero e conceito**. Brasília, 2006. Disponível em <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2006/resumos/R1506-1.pdf>>. Acesso em: 16 nov 2017.

PEREIRA, José Umberto. **Primeiro Coloco o Tênis**: a atitude que transforma sonhos em conquistas – no trabalho, nas maratonas, na vida. São Paulo: Reino Editorial, 2014.

PEREIRA JUNIOR, Adalberto Abreu de Oliveira. **Com licença, preciso correr!** – minhas maratonas. São Paulo: All Print Editora, 2016.

RACES run by Nilson Lima. **Portal Marathon Maniacs**. Tacoma, Washington, Estados Unidos: \_\_\_\_\_ 2017. Disponível \_\_\_\_\_ em <<http://www.marathonmaniacsdb.com/Maniacs/MyRaces/1084>>. Acesso em: 08 mar 2017

SONNTAG, Werner. **Alegria de correr**; tradução de Richard Paul Neto. Rio de Janeiro: Editora Tecnoprint, 1982.

SPANNENBERG, Ana Cristina Menegotto. **A arte de contar histórias na produção de perfis**. Uberlândia-MG, 7 a 9 de novembro de 2017. Oficina ministrada na V Semana de Comunicação (Semacom), promovida pelo curso de Comunicação Social: habilitação em Jornalismo da UFU.

TSIRAKIS, Stylianos. **Os Jogos olímpicos na Grécia antiga**; tradução direta do grego moderno e notas de Luiz Alberto Machado Cabral. São Paulo: Odysseus Editora, 2004.

UNZELTE, Celso. **Jornalismo esportivo**: relatos de uma paixão. São Paulo: Saraiva, 2009.

VARELLA, Drauzio. **Correr**: o exercício, a cidade e o desafio da maratona. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

VENANCIO, Rafael Duarte Oliveira. *Nós somos diferentes*. **Observatório da Imprensa**. São Paulo, 04/03/2014. Disponível em <[http://observatoriodaimprensa.com.br/feitos-desfeitas/\\_ed788\\_nos\\_somos\\_diferentes/](http://observatoriodaimprensa.com.br/feitos-desfeitas/_ed788_nos_somos_diferentes/)>. Acesso em: 27 nov 2017.

\_\_\_\_\_. *Os enunciados do jogo e o imaginário do esporte: métodos para o ensino e pesquisa histórica do jornalismo esportivo*. In: Revista Brasileira de Ensino de Jornalismo. Brasília-DF: volume 5, número 17, jul/dez 2015. Disponível em <<http://www.fnpj.org.br/rebej/ojs/index.php/rebej/article/view/415/263>>. Acesso em: 27 nov 2017.

VILAS-BOAS, Sergio. **Perfis**: e como escrevê-los. São Paulo: Summus, 2003.

\_\_\_\_\_. **Perfis**: o mundo dos outros – 22 personagens e 1 ensaio. 3 ed. Barueri-SP: Manole, 2014.

VILLAR, Márcio; MONTEIRO, Denilson. **Desafiando Limites**. 4 ed. Rio de Janeiro: Gaffa MKT Comunicação. S.d.

VILLAR, Márcio; NETTO, Josue. **827,16 km**: o Tamanho de um Sonho. Ramos-RJ, Gráfica Stamppa, S.d.

XAVIER FILHO, Sérgio. **Correria**: histórias do universo da corrida. Porto Alegre-RS: Arquipélago Editorial, 2013.

\_\_\_\_\_. **Operação Portuga** – cinco homens e um recorde a ser batido. Porto Alegre-RS: Arquipélago Editorial, 2010.

\_\_\_\_\_. **Vidas corridas**: o que grandes executivos viveram em suas maratonas do asfalto e da vida. 1 ed. Rio de Janeiro: Edições de Janeiro, 2015.

## 6.1 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

10 erros frequentes nas provas longas. **O2 Corre**. Santana de Parnaíba-SP: Villa Olímpica Serviço Ltda, 04/10/2013. Disponível em <<https://www.ativo.com/corrida-de-rua/treinamento-de-corrida/10-erros-frequentes-nas-provas-longas/>>. Acesso em: 09 fev 2017.

ANIC, Luara Calvi. Drauzio Varella: ‘A corrida é um antidepressivo poderoso’. **Claudia**. São Paulo: Abril Mídia S.A., 22/06/2015. Disponível em <<http://claudia.abril.com.br/saude/drauzio-varella-a-corrida-e-um-antidepressivo-poderoso/>>. Acesso em: 07 fev 2017.

BELTRAMI, Fernando. *Corredor sabe o que faz! Sabe?* In: **Revista Contra Relógio**. São Paulo, edição 186, março de 2009. Disponível em <<http://revistacontrarelogio.com.br/materia/corredor-sabe-o-que-faz-sabe/>>. Acesso em: 07 jun 2017.

BERNARDINHO. **Transformando suor em ouro**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

BORTOLETTO, Daniel. **Degrau por degrau**: a trajetória de Serginho, de Pirituba ao Olimpo. São Paulo: Planeta, 2017.

CAIOLI, Luca. **Neymar**: o Último Poeta do Futebol; tradução de Gustavo de Azambuja Feix, Pablo Cardellino Soto e Ricardo Souza. Porto Alegre-RS: L&PM Editores, 2014.

CHEGADA tem tumulto generalizado, diz brasileiro que correu em Boston. **Globo News**. Rio de Janeiro: Globo Comunicação e Participações S.A., 15/04/2013. Disponível em <<http://g1.globo.com/globo-news/noticia/2013/04/chegada-tem-tumulto-generalizado-diz-brasileiro-que-correu-em-boston.html>>. Acesso em: 02 mar 2017.

COELHO, Paulo Vinicius. **Jornalismo esportivo**. 2 ed. São Paulo: Contexto, 2004.

COIMBRA, Oswaldo. **O texto da reportagem impressa**: um curso sobre sua estrutura. São Paulo: Editora Ática, 2004.

DOURADO, Hermom. *A felicidade de ser coadjuvante*. **Viva histórias pra contar**. Rio de Janeiro: Portal Maratona do Rio, 29/06/2017. Disponível em <<http://www.maratonadorio.com.br/hermom-dourado/>>. Acesso em: 18 nov 2017.

\_\_\_\_\_. *A vida começa aos 45*. **Jornalistas que Correm**. Uberlândia-MG, 09/03/2017. Disponível em <<http://jornalistasquecorrem.com.br/2017/03/vida-comeca-aos-45/>>. Acesso em: 18 nov 2017.

\_\_\_\_\_. *Hermom Dourado. Viva histórias pra contar*. Rio de Janeiro: Portal Maratona do Rio, 08/04/2016. Disponível em <<http://www.maratonadorio.com.br/hermom-ferreira-dourado/>>. Acesso em: 02 mar 2017.

GENESINI, Letícia. *42.195km, um número com muito significado para o esporte*. **Portal Torcer pelo Esporte**. São Paulo: Artronics Propaganda e Editoração Eletrônica Ltda., 20/10/2014. Disponível em <<https://torcerpeloesporte.com.br/blog/42195km>>. Acesso em: 16 nov 2017.

IGLESIAS, Rodrigo. *A febre das corridas de longa distância*. **Blog do Iglesias**. Santana de Parnaíba-SP: Villa Olímpica Serviço Ltda, S.d. Disponível em <<https://www.ativo.com/experts/a-febre-das-corridas-de-longa-distancia/>>. Acesso em: 16 fev 2017.

LANÇADO calendário de Corridas FuteL para 2017; ano terá 39 provas. **Portal da Prefeitura de Uberlândia**. Uberlândia-MG, 22/03/2017. Disponível em <[http://www.uberlandia.mg.gov.br/2014/noticia/12896/lancado\\_calendario\\_de\\_corridas\\_futel\\_para\\_2017\\_\\_ano\\_tera\\_39\\_provas.html](http://www.uberlandia.mg.gov.br/2014/noticia/12896/lancado_calendario_de_corridas_futel_para_2017__ano_tera_39_provas.html)>. Acesso em: 20 nov 2017.

LAVILLE, Christian; DIONNE, Jean. **A construção do saber** – manual de metodologia da pesquisa em Ciências Humanas; tradução de Heloísa Monteiro e Francisco Settineri. Belo Horizonte-MG: Editora UFMG, 1999.

LEISTER FILHO, Adalberto. *O melhor das maiores maratonas do mundo em 2016*. **Sua Corrida**. São Paulo: Iguana Sports, 24/11/2016. Disponível em <<http://suacorrída.com.br/canal/noticias/maiores-maratonas-do-mundo-2016/>>. Acesso em: 21 fev 2017.

LIMA, Edvaldo Pereira. **O que é livro-reportagem**. São Paulo: Brasiliense, 1998.

\_\_\_\_\_. **Histórias de vida em jornalismo literário avançado**. 2002. Disponível em <<http://www.edvaldopereiralima.com.br/index.php/jornalismo-literario/pos-graduacao/memoria-portalabjl/179-historias-de-vida-em-jornalismo-literario-avancado>>. Acesso em: 20 nov 2017.

LIMA, Nilson. *Pra valer a pena*. In.: **Revista Uberlândia Corre**, n. 1, 2016. p. 20.

LOPES, Pedro. *Corrida ajudou marido de campeã olímpica a vencer o Parkinson*. **O2 Corre**. Santana de Parnaíba-SP: Villa Olímpica Serviço Ltda, 07/02/2017. Disponível em <<https://www.ativo.com/corrída-de-rua/noticias/superacao-na-corrída-vencer-parkinson/>>. Acesso em: 09 fev 2017.

MATTOSO, Camila. **Tite**. São Paulo: Panda Books, 2016.



MORAIS, Fernando. **Olga**. São Paulo: Alfa-Omega, 1987.

PACHECO, Pablo. *Nilson Paulo de Lima, o uberlandense homem-maratona*. **Correio de Uberlândia Online**. Uberlândia-MG: Algar Media, 12/06/2016. Disponível em <<http://www.correiodeuberlandia.com.br/esportes/nilson-paulo-de-lima-o-uberlandense-homem-maratona/>>. Acesso em: 09 mar 2017.

PACIELLE, Gullit. *Das 'corridinhas', uberlandense de 60 anos se transforma em maratonista*. **Globo Esporte**. Uberlândia-MG: Globo Comunicação e Participações S.A., 07/09/2013. Disponível em <<http://globoesporte.globo.com/mg/triangulo-mineiro/noticia/2013/09/das-corridinhas-uberlandense-de-60-anos-se-transforma-em-maratonista.html>>. Acesso em: 09 mar 2017.

PENA, Felipe. **Teorias do Jornalismo**. São Paulo: Contexto, 2005.

RICUPERO, Paula. *Como treinar o psicológico para corridas de longa distância*. **O2 Corre**. Santana de Parnaíba-SP: Villa Olímpica Serviço Ltda, 13/02/2017. Disponível em <<https://www.ativo.com/corrída-de-rua/treinamento-de-corrída/treinar-psicologico-corrídas-de-longa-distancia/>>. Acesso em: 16 fev 2017.

SANTOS, Cesar Candido dos. *A importância da corrida para a saúde da mulher*. **Sua Corrida**. São Paulo: Iguana Sports, 28/11/2016. Disponível em <<http://suacorrída.com.br/canal/saude/corrída-saude-da-mulher/>>. Acesso em: 02 mar 2017.

SAVAZONI, André. *Gosta de desafios? Vá para a Maratona de Uberlândia*. Blog **Na Corrida**. São Paulo: Contra Relógio, 04/07/2016. Disponível em <<http://revistacontrarelogio.com.br/blogs/na-corrída/2016/07/04/gosta-de-desafios-va-para-a-maratona-de-uberlandia/>>. Acesso em: 14 fev 2017.

\_\_\_\_\_. *Nilson Lima chega às 150 maratonas e ultras. Isso mesmo, 150*. Blog **Na Corrida**. São Paulo: Contra Relógio, 05/12/2016. Disponível em <<http://revistacontrarelogio.com.br/blogs/na-corrída/2016/12/05/nilson-lima-chega-as-150-maratonas-e-ultras-isso-mesmo-150/>>. Acesso em: 09 mar 2017.

SILVA, Amanda Tenório Pontes da. “O perfil jornalístico como leitura do cotidiano.” In: XII Congresso de Ciências da Comunicação da Região Nordeste. Campina Grande-PB, 2010. Disponível em <<http://www.intercom.org.br/papers/regionais/nordeste2010/resumos/R-23-0196-1.pdf>>. Acesso em: 24 nov 2017.

SOARES, Eder. *Aos 62 anos, corredor uberlandense tem 127 maratonas no currículo*. **Correio de Uberlândia Online**. Uberlândia-MG: Algar Media, 27/09/2015. Disponível em <<http://www.correiodeuberlandia.com.br/esportes/aos-62-anos-corredor-uberlandense-tem-127-maratonas-no-curriculo/>>. Acesso em: 09 mar 2017.

SODRÉ, Muniz; FERRARI, Maria Helena. **Técnica de reportagem** – Notas sobre a narrativa jornalística. São Paulo: Summus, 1986.

TOMMASO, Marco Antonio de. *Quando correr se torna compulsão. Sua Corrida*. São Paulo: Iguana Sports, 06/05/2015. Disponível em <<http://suacorrída.com.br/quando-correr-se-torna-compulsao/>>. Acesso em: 18 nov 2017.

TOTTI, Íuri. *Após cirurgia delicada, ultramaratonista Márcio Villar inicia nova fase, correndo 100km no Rei e Rainha do Mar, neste domingo, no Rio*. **Blog do Íuri Totti**. Rio de Janeiro, 08/03/2017. Disponível em <<https://blogdoiuritotti.com/2017/03/08/apos-cirurgia-delicada-ultramaratonista-marcio-villar-inicia-nova-fase-correndo-100km-no-rei-e-rainha-do-mar-neste-domingo-no-rio/>>. Acesso em: 09 mar 2017.

VIEIRA, Paulo. *Carlos Dias, maior ultramaratonista brasileiro, ensina como correr uma ultra*. **Jornalistas que Correm**. São Paulo, 06/12/2016. Disponível em <<http://jornalistasquecorrem.com.br/2016/12/heroi/>>. Acesso em: 02 mar 2017.

VILAS-BOAS, Sergio. **Biografias e biógrafos**. São Paulo: Record, 2002.

\_\_\_\_\_. **Biografismo**: reflexões sobre as escritas da vida. São Paulo: Unesp, 2007.

\_\_\_\_\_. **Jornalismo & Literatura**. Disponível em <http://www.sergiovilasboas.com.br/ensaios/jornalismo-literatura>. Acesso em: 20 nov 2017.

VOLPE, Christina. *Nós fomos feitos para correr?* **Portal Webrun**. São Paulo, 28/03/2017. Disponível em <<https://www.webrun.com.br/nos-fomos-feitos-para-correr/>>. Acesso em: 31 mar 2017.

\_\_\_\_\_. *Você já ouviu falar nos Marathon Maniacs? Conheça o grupo apaixonado por maratonas*. **Portal Webrun**. São Paulo, 31/01/2018. Disponível em <<https://www.webrun.com.br/conheca-marathon-maniacs/>>. Acesso em: 07 fev 2018.