

CLIENTE: <b>Fernando Nazário</b>	
DATA DE VEICULAÇÃO: <b>19/06/2016</b>	VEÍCULO: <b>Portal Ge</b>
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: <b>globoesporte.globo.com</b>
TÍTULO: <b>Corredor mineiro desbrava montanhas Brasil afora para superação e terapia</b>	

<http://globoesporte.globo.com/mg/triangulo-mineiro/noticia/2016/06/corredor-mineiro-desbrava-montanhas-brasil-afora-para-superacao-e-terapia.html>

## Corredor mineiro desbrava montanhas Brasil afora para superação e terapia

Professor e personal trainer Fernando Nazário, do interior de MG, pratica e divulga ultra endurance por onde passa. Resistência e autoajuda são pontos fortes do esporte

Por Lucas Papel  
Uberlândia, MG



Fernando corre pelas montanhas do Brasil e do exterior desde 2013 (Foto: Peruzzo)

Corrida ao ar livre, esporte para o corpo e para a alma. Resistência e superação em contato direto com a natureza, principalmente montanhas. Com essa proposta surgiu o ultra endurance (ultra resistência, em tradução livre). Em Uberlândia, quem desafia as corridas nas montanhas é o professor e personal trainer Fernando Nazário. Com várias corridas e conquistas na modalidade mundo afora no currículo, Fernando garante que o esporte é como uma terapia. Além de superar os desafios da natureza, esse tipo de corrida também é uma forma de autoajuda.

– São provas que tem uma característica com duração acima de 4 horas, com provas de corrida envolvendo a natureza, como montanhas e trilhas. Mas essas provas tem um componente mental acima de tudo. Você passa a compreender como a mente controla o corpo. Trago isso para minha vida diária, passo para os meus alunos: quando a gente quer seguir em frente, tem que ter pensamento positivo, mesmo quando as coisas não estão favoráveis. É importante ter a capacidade de pensar positivo, de controle e de lucidez, até da própria da vida – contou.



Na Patagônia Chilena, Fernando afirmou que enfrentou muito frio (Foto: Graciela Zanitti)

Aos 34 anos, Fernando divide as atenções entre a vida profissional e de atleta de alto rendimento. Trabalha durante os períodos da manhã e da noite, e usa a tarde para treinar de duas a três horas por dia. No final de semana, a carga de treinos pode chegar a oito horas no total. Tudo pelo prazer em descobrir novas coisas e lugares, como na Patagônia Chilena, onde correu 100 km, enfrentou o frio, e foi campeão-geral em 2015 e vice-geral em 2016.

– Desde 2006 eu comecei em competições chamadas corridas de aventuras, que envolvem mountain bike, canoagem e corrida a pé, com a orientação com mapa e bússola. Desde 2013 eu me dediquei exclusivamente a corrida de montanha. O algo novo, desconhecido, como a natureza nos mostra o caminho, a direção, isso que gosto de pensar. As montanhas são usadas há muito tempo como ponto de referência, e nada como busca-las para nos dar um norte – disse.

## ULTRAMARATONA DOS PERDIDOS



Atleta usa montanhas da região como preparação para as corridas (Foto: Peruzzo)

Natural de Patos de Minas, mas morando em Uberlândia há mais de 15 anos, o ultramaratonista conhece bem a região e os melhores locais para treinar. Com foco na “Ultramaratona dos Perdidos”, que será realizada em Tijuca do Sul, no Paraná, os treinos mais puxados são nas montanhas de Martinézia, Cruzeiro dos Peixotos, Araguari, Araxá e Serra da Canastra. No novo percurso da edição da ultramaratona paranaense, Fernando atenta para os cuidados da prova e toda informação sobre o percurso ajuda na corrida de montanha considerada uma mais difícil do país.

## CUIDADOS

O lado social também faz presente nesse esporte, com o praticante sendo um importante agente ambiental. Por desbravar natureza a dentro, passar informações sobre desmatamentos e poluição estão entre os deveres do corredor. Mas Fernando Nazário alerta que não basta simplesmente começar a correr nas montanhas e se tornar um praticante de ultra endurance. Além do fato importante de requerer conhecimento da região e dos perigos vindos da natureza, é preciso ter acompanhamento de pessoas capacitadas para iniciar no esporte.



Fernando disputou na Patagônia Chilena em 2015 e foi campeão (Foto: Ultra Fiord/Divulgação)

– A corrida de montanha foi feita para quem ama a natureza. Mas antes de tudo, as pessoas devem procurar professores e guias para orientá-las no início do esporte e respeitar o lugar. Preservar, não destruir os locais e ser um agente ambiental para informar aos órgãos da situação de alguns lugares, pois estamos em contato com locais de desmatamento, queimadas. Além disso, é importante quando você for a uma montanha verificar a previsão do tempo, a incidência de raios na região, as trilhas marcadas e jamais menosprezar a natureza. Também é bom levar itens de primeiros socorros, para que todo risco seja controlado e não apenas se aventurar – finalizou.