

# RESENHA

SELLMER, Aulus. *Desafios de uma vida corrida*. Campinas, SP: Evidência, 2019.

*Arlete Assumpção Monteiro\**

A memória humana é múltipla, na maioria das vezes expressasse individualmente. Nela encontram-se reminiscências e lembranças de tempos idos, entrecruzados, registrados em fragmentos. As possibilidades da memória humana são muitas e trabalhar com o registro das memórias é caminhar em terreno muitas vezes escorregadio, entretanto muito fértil. É trabalhar com reconhecimento de vivências e traumas do passado, reconstrução de um tempo anterior. Para Michael Pollak<sup>1</sup> ao apontar os elementos constitutivos da memória, individual ou coletiva, em primeiro lugar estão os acontecimentos vividos pessoalmente, e, em segundo aqueles vividos pelo grupo em que o sujeito se sente pertencer. Portanto, a memória é constituída por pessoas e lugares, mas nem tudo é gravado, nem tudo fica registrado, pois a memória é seletiva, sofre flutuações em função do momento em que está sendo articulada. O que a memória grava, exclui ou relembra é o resultado da organização dos elementos da memória.

Em *Desafios de uma vida corrida*, o autor<sup>2</sup> relembra, grava e seleciona lembranças de momentos vivenciados – e muitas vezes anotados – no decorrer de sua rotina diária como preparador físico de esportistas para realização de corridas de aventura, esportes radicais, maratonas e escaladas, acrescidas da sua prática como jornalista e radialista.

O livro procura explicitar ao leitor a importância dos exercícios físicos para o homem na sociedade atual. “*Minha intenção com este livro é mostrar como a vida pode ser muito melhor estruturada quando o esporte ou um exercício físico está presente nela. Uma simples rotina diária de exercícios e de treinamento tem efeito inacreditável...*” (p. 22).

Formado em Educação Física e Esportes pela Universidade de São Paulo, o autor relata sua indecisão em prestar o vestibular para Educação Física apesar de gostar dos esportes: foi trabalhar como colunista na rádio e repórter, tentando fugir da formação em Educação Física.

---

\*Professora Titular da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Doutora em História Econômica pela Universidade de São Paulo, com Pós-Doutorado realizado na Universidad de Salamanca, Espanha (2017).

<sup>1</sup> POLLAK, Michel. Memória e Identidade Social. Estudos Históricos. Rio de Janeiro, vol. 5, 1992, p. 200-212.

<sup>2</sup> Aulus Sellmer é graduado em Educação Física e Esportes pela Universidade de São Paulo. Assessor esportivo e pesquisador.

O autor utilizou a metodologia de ativação da memória para a escrita da obra, além de entrevistas e fotografias.

No decorrer do livro, para reforçar o quão importante são os exercícios físicos para a superação de dificuldades físicas e mentais que seus alunos enfrentam ou enfrentaram visando vencer desafios por diferentes motivos – inclusive por problemas de saúde - foi utilizada moderna tecnologia: QR (em inglês QR code), um código de barras bidimensional que pode ser facilmente escaneado pela maioria dos telefones celulares equipados com câmera fotográfica. Esse código é convertido em um vídeo onde é possível o leitor assistir às histórias contadas (depoimentos filmados) pelos participantes do livro como também conhecê-los. Abaixo de cada QR code encontra-se o nome do informante, idade, profissão e sua atuação como esportista (corredor de aventura, corredor de montanha, surfista, maratonista, triatleta, ultramaratonista)

O livro está organizado em onze capítulos. O Capítulo 1 intitula-se “O primeiro desafio: o medo” no qual o autor mostra como o esporte esteve presente em sua vida desde criança quando envolvia-se em diferentes práticas esportivas como futebol, handebol, natação e corrida, chegando a ser eleito “o atleta do ano” quando aluno do Ensino Médio, no Colégio Arquidiocesano, em São Paulo. Além da dedicação aos esportes, era com os professores de Educação Física com quem mais gostava de conversar nos tempos do colégio. Entretanto, o ‘medo’ é um tema que percorrer o Capítulo 1 aparecendo no título e no texto. Aponta o autor que conforme os anos iam passando e o momento de decidir que rumo devia tomar na vida pós-colégio, a Educação Física não era uma opção devido suas lembranças da infância em que via o trabalho de suas tias - professoras da rede pública – sempre em dificuldades econômicas, pelo baixo salário dos professores.

*Entre as seis irmãs, minha mãe foi a única que optou pela carreira de medicina. Desde pequeno eu observava a dificuldade das minhas tias professoras, que apesar de amarem e se dedicarem à docência, estavam sempre em dificuldade financeira. (p. 22).*

Não queria ser professor como suas tias. Assim, quando chegou a hora de decidir, o medo falou mais alto e não optou pela Educação Física. Decidiu pelo curso de Geofísica, na

Universidade de São Paulo, mas não teve sucesso, pois passava mais tempo no Centro de Práticas Esportivas (CEPEUSP) do que na sala de aula, resultando no abandono do curso.

Ao ativar a memória para mostrar ao leitor como a escolha por uma profissão pelo jovem é um momento de indecisão, o personagem principal da obra (o autor) teve medo de ser reprovado no vestibular para ingresso no curso de Educação Física na Universidade de São Paulo e decidiu ir para os Estados Unidos para aprimorar seus conhecimentos da língua inglesa; para sua manutenção no país que selecionou, trabalhou como entregador de pizza e em bufês de festas; nessa ocasião cursou Marketing Esportivo. Retornando a São Paulo, já com vinte e oito anos, decidiu prestar o vestibular para a Universidade de São Paulo, visando o curso de Educação Física e Esportes, carreira que seguiu e da qual não desistiu.

O Capítulo 2, “Assessorias esportivas”, trata da atuação profissional no campo dos esportes. Aponta o autor que chegou à USP, “um pouco atrasado”, não tinha tempo a perder. *Enquanto a maioria dos meus colegas de classe acabava de ter saído do colégio, eu era o mais velho. Assim, não havia entrado na USP para ficar jogando truco...* (p.40). Nesse capítulo o autor apresenta uma trajetória histórica das assessorias esportivas em São Paulo mostrando que ter um *personal trainer* (há tempos atrás) estava restrito a poucas pessoas e, do mesmo modo, realizar exercícios físicos numa academia.

Ao iniciar o Capítulo 3 o leitor encontra três QR Code que podem ser acessados com a ajuda de um celular; propicia ao leitor conhecer os entrevistados cujas falas aparecem no capítulo. São depoimentos gravados em vídeo, referenciados no texto, e constituem parte estruturante do livro. *Por que compartilho essas histórias?* pergunta o autor. *Porque, para mim, elas são exemplos de que sempre há um caminho a se buscar para um melhor condicionamento físico.* (p. 71).

No Capítulo 4, intitulado “Aulus jornalista: dos “bons treinos” aos “desafios pelo mundo”, há um destaque para o professor de Atletismo Mario Hata, da Faculdade de Educação Física e Esportes da USP, cujo depoimento se encontra também no QR Code do início do capítulo. O professor apoiou a iniciativa do aluno em fundar uma empresa de assessoria esportiva que foi denominada de “Batimentos por Minuto”.

Corrida de aventura é a temática do Capítulo 5, onde o autor apresenta a trajetória histórica dessa modalidade.

Apesar de existirem muitas provas desde a década de 1970 e 1980, que desafiavam a resistência humana por longos períodos, aquilo que entendemos por corrida de aventura moderna surgiu em 1989. Inspirando-se no Rali Paris-Dakar surgiu a Raid Gaulouse, no estilo de corrida expedicionária, sem pausas, em que os competidores contavam apenas com sua força, habilidade, conhecimento e determinação para transpor longos percursos em terrenos nada amigáveis. (p. 86).

No Brasil as corridas de aventura começaram em 1998, como a Expedição Mata Atlântica, realizada em Paraibuna e Ilha Bela, São Paulo, envolvendo uma sequência de modalidades: corrida, remo, ciclismo e técnicas verticais num percurso de 220 km, num período de três dias. A segunda edição de tal modalidade teve 440 km, partindo de Iporanga, cidade paulista, passando pelo Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira, o PETAR e chegando em Cananéia/SP. O autor do livro acompanhava essas corridas, pois alguns participantes eram treinados por ele. E assim surgiu o programa “Território da Aventura”, na Rádio Eldorado, aos sábados à tarde, um programa de entrevistas com profissionais da área, organizadores de provas, atletas amadores e profissionais, bem como gestores de empresas que fabricavam materiais esportivos de aventura. E os atletas brasileiros começaram a participar de provas que aconteciam fora do país, como a que saía do Chile, partindo do Oceano Pacífico, cruzando a Cordilheira dos Andes para chegar à Patagônia Argentina. O autor passou a acompanhar essa modalidade com a missão de repórter.

Cabe destacar que tais provas foram objeto de estudo do Instituto do Sono, um centro de pesquisa da UNIFESP - Universidade Federal de São Paulo. O objetivo era a investigação de como a privação do sono atuava em uma prova desafiadora do ponto de vista físico e mental. (p. 99)

O Capítulo 6 trata das maratonas. Segundo o autor, nenhuma pessoa é a mesma depois de terminar uma maratona. *Somos invadidos por um turbilhão de sentimentos, pensamentos nos sacrifícios que fizemos para chegar até ali, na disciplina do treinamento, nas dores e nos incômodos diários e na determinação de seguir em frente...* (p. 105). Para se alcançar a linha de chegada depende somente de você, aponta o autor, o maratonista sabe da importância do treino. *Para mim, o maior segredo de uma maratonista é o ritmo, e isso entra o aspecto fisiológico.* (p. 122).

O autor também faz um percurso histórico sobre as maratonas no Brasil. Destaca que a Maratona de Blumenau, em Santa Catarina, há vinte anos, era a mais famosa, com 42.195 metros. Em termos internacionais destaca a Maratona de Nova York, da qual, em 1994, um grupo de clientes da Assessoria Esportiva do autor, participou. Aponta a importância da Maratona de Boston por ser a mais antiga do mundo, tendo sido pela primeira vez organizada em 1897, com inspiração nos Jogos Olímpicos.

O Capítulo 7 é dedicado à preparação de um grupo de brasileiros para a escalada ao Everest. O autor do livro já fazia a cobertura de provas de aventura e maratonas para a Rádio Eldorado. Para tratar da temática desse capítulo o autor fez um estudo sobre o Nepal cuja formação política ocorreu em 1768, na época do rei Prithvi Narayan Shah que unificou mais de 20 pequenos reinados existentes na região sob uma única monarquia. Por quase 300 anos o país ficou isolado do mundo (p. 131).

A equipe brasileira para a escalada do Everest estava treinada, mas foi no ano de 2014 em que ocorreu a maior tragédia no Everest com a avalanche do Khumbu Icefalls. A viagem mudou, a equipe estava a três dias de distância daquele ponto e uma discussão aconteceu entre os sherpas, o governo e os alpinistas para saber se as escaladas continuariam.

E os helicópteros de resgate passavam carregando os corpos por uma corda, uma imagem que nunca vou esquecer (...). A viagem mudou. As pessoas já não riam como antes e todos nós preocupados em avisar nossas famílias que estávamos vivos. (p. 142).

“Havaí: encontro com um domador de ondas gigantes” é o título do Capítulo 8, dedicado a Danilo Couto, 44 anos, surfista de ondas gigantes, nascido e crescido na Ladeira da Barra, em Salvador, Bahia, onde o mar era seu mundo.

Destaca o autor que se alguém ainda tem em mente a imagem do surfista largado, de vida mansa debaixo do sol e em cima da prancha, só aguardando uma onda boa para pegar, é porque não tem a ideia do que se requer de alguém que queira ser um surfista profissional (p. 159-160).

Vigor nos braços e músculos posteriores para as remadas e a força e flexibilidade nas pernas para manter-se equilibrado e realizar as manobras sobre a prancha exigem tal nível de preparo físico que não é possível considerar esses surfistas nada mais do que atletas. E quando se fala em

encarar ondas gigantes, tudo isso é elevado a outro patamar. O treino de Danilo é algo impressionante. Apneia, ginástica funcional pesadíssima, ioga, relaxamento, além de nadar e surfar todos os dias... O volume de água das ondas gigantes é muito maior do que outras modalidades do surfe. Consequentemente, em caso de caldo, o surfista é lançado em um mundo de silêncio e caos debaixo d'água. (p. 159).

Além do preparo físico do surfista há a preocupação com a situação do tempo, o vento, os furacões e onde estão as ondas melhores.

O Capítulo 9, intitulado “Santiago de Compostela: um caminho que muda a vida”, é dedicado ao preparo físico para a peregrinação a Santiago de Compostela.

Aulus, o autor do livro, já possuía quatro programas na rádio Eldorado: boletins de qualidade de vida, o programa Rota Saudável com entrevistas com médicos e profissionais da saúde, o programa Treino Eldorado, aos sábados, com duração de três horas, com música e dicas e a participação no jornal Estadão do mesmo grupo, além de coberturas de provas ao vivo na Eldorado, quando teve a ideia do programa Desafios pelo Mundo, em que cada mês cobriria uma série de provas com potencial para despertar interesse e o primeiro seria o Caminho de Santiago. A ideia era levar um fotógrafo para uma dessas coberturas.

Há diversas rotas que levam a Santiago de Compostela: o Caminho da Costa, o Caminho Vasco, o Lebaniego, o Caminho Primitov e o Caminho Francês que sai de San Jean Pied Du Port, e segue pelo norte da Espanha, o que foi escolhido.

Nesse capítulo o autor aponta a importância do preparo físico,

E saliento essa questão da preparação porque mesmo eu, que me considero uma pessoa razoavelmente apta para realizar esses tipos de desafios – além de notoriamente metódico em minha organização e estratégia – também sofri inclusive por erros de cálculo. (p. 174).

No decorrer da caminhada o autor assinala as etapas pelas quais o caminhante vai passando: as dores nas costas, as bolhas nos pés, a exaustão dos músculos, vindo depois a etapa meditativa, em que o peregrino depende de si próprio, sua mente é o caminho. Há um determinado momento da jornada em que se percebe a relação do Caminho com o Caminho do trilhar da vida. (p. 179)

O Capítulo 10, “Mont Blanc: o playground da Europa”, é a segunda etapa da série “Desafios pelo Mundo”, da Rádio Eldorado. Tem como base os aspectos geográficos da região do Mont Blanc, como Chamonix e, como foco os “Corredores de Montanha, onde a prova UTMB é considerada uma das provas mais desejadas de serem realizadas no mundo pelos corredores de montanha. A prova tem acesso restrito, sendo necessária a acumulação de pontos, obtidos em outras provas, num período de dois anos. Alguns brasileiros participavam da prova a ser acompanhada pelo autor visando efetuar uma reportagem para seu programa radiofônico (2018). Nessa prova os participantes correm 171 km.

Em relação à saúde aponta o autor:

Essa cultura do bem cuidar da saúde é realmente notável em Mont Blanc e é algo transmitido por gerações, pois nas mesmas trilhas é possível encontrar desde criancinhas fazendo passeios escolares e senhores e senhoras com até 80 anos. (p. 198).

No Capítulo 11, denominado “Em busca de um novo desafio”, o autor faz uma reflexão sobre o desafio de escrever um livro. Aponta que uma de suas intenções foi demonstrar como ter uma vida muito mais estruturada se houver por trás dela um esporte ou um exercício físico. (p. 204). Abre o capítulo com a afirmação:

De muitas maneiras, escrever este livro foi um desafio em si. É sempre um processo revelador e de autoconhecimento revisitar memórias, lembrar passagens que estavam escondidas em algum canto da nossa mente e, claro, abrir o coração e colocar tudo no papel. (p. 203).

*São Paulo, dezembro de 2019.*

*Arlete Assumpção Monteiro*