



**CENTRO DE MEMÓRIA DO ESPORTE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

PROJETO GARIMPANDO MEMÓRIAS

MIRIAM CELINA NEUTZLING CALDASSO

(depoimento)

2012

CEME-ESEF-UFRGS

FICHA TÉCNICA

Projeto: Garimpando Memórias

Número da entrevista: E-264

Entrevistada: Miriam Celina Neutzling Caldasso

Nascimento: 31/08/1965

Local da entrevista: Porto Alegre/RS.

Entrevistador: José Patrício Cunha Pinheiro

Data da entrevista: 06/06/2012

Transcrição: Rängele Guimarães da Silva

Copidesque: Silvana Vilodre Goellner

Fitas: Gravador digital

Total de gravação: não informado

Páginas Digitadas: 13

Observações:

Entrevista realizada para a produção da pesquisa de José Patrício Cunha Pinheiro, intitulada *Atletismo Feminino no Rio Grande do Sul: a trajetória de cinco mulheres*.

Após a leitura a entrevistada e fez alterações em vários trechos da entrevista.

O Centro de Memória do Esporte está autorizado a utilizar, divulgar e publicar, para fins culturais, este depoimento de cunho documental e histórico. É permitida a citação no todo ou em parte desde que a fonte seja mencionada.

Sumário

Envolvimento com o esporte; Início da carreira no Atletismo; Treinadores e treinos; Campeonatos e competições nacionais e internacionais; Corridas de longa distância; Títulos conquistados; Maratona; Preparação física e psicológica; Sociedade Ginástica de Porto Alegre; Apoio da família ao esporte; Situação da mulher no Atletismo; Incentivos e patrocínios; Presença na mídia; formação profissional em Educação Física; Trabalho com academia; Importância do esporte; Indicações para jovens atletas.

Porto Alegre, 06 de Junho de 2012. Entrevista com Miriam Celina Neutzling Caldasso a cargo do pesquisador José da Cunha Patrício para o Projeto Garimpendo Memórias do Centro de Memória do Esporte.

J.P. - Por favor, diga seu nome completo, data de nascimento e profissão.

M.C. - Miriam Celina Neutzling Caldasso, nascida em 31 de agosto de 1965. Eu sou educadora física e atualmente proprietária da Academia de Corrida Miriam Caldasso

J.P. - Como se deu a tua iniciação esportiva?

M.C. - A minha iniciação no atletismo foi após ter experimentado a corrida e percebido que é uma das mais completas atividades esportivas. Tinha a característica de ser muito resistente e fui procurar pessoas que me ajudassem a chegar ao meu objetivo. Queria me desenvolver, ser a melhor corredora, então procurei o melhor treinador da época, o Alexandre Davis, de origem húngara e que treinava os atletas na Redenção¹. Essa iniciação, foi por volta de 1983 ou 1984, não sei exatamente.

J.P. - O atletismo foi o seu primeiro esporte?

M.C. - Passei por vários esportes. Fui goleira de handebol, quando morava em Camaquã². Mais tarde, goleira de futebol de salão na seleção de Camaquã. Depois, morando em Porto Alegre, fui goleira do Inter³, a primeira goleira do Sport Clube Internacional. Lá obtive os títulos de tri-campeã estadual e vice-campeã brasileira, perdendo a somente para o Radar, do Rio de Janeiro. O futebol me lesionava muito e por esse motivo, resolvi migrar para o atletismo, sob o treinamento do Alexandre Davis.

¹ Alexandre Davis, treinador de atletismo de origem húngara, que ministrava treinos a diversos atletas, nos anos 1980, na pista do Parque Ramiro Souto situado no Parque Farroupilha comumente denominado de Parque da Redenção. Desde 2000, a pista é denominada de Pista de Atletismo Alexandre Davis.

² Cidade do interior do Rio Grande do Sul

³ Sport Clube Internacional, fundado em 4 de abril de 1909.

J.P. - E como foi a tua primeira competição de atletismo?

M.C. - Na verdade, no futebol eu me machucava muito, então, resolvi abandonar o futebol e entrar nas corridas que além de me encantar, não me lesionava e treinando corretamente, me rendia muita saúde e bem estar. A primeira competição em que participei foi uma corrida de 10 quilômetros chamada Estado de Israel. Uma prova bem tradicional aqui de Porto Alegre, que hoje infelizmente, não acontece mais.

J.P. - Isso aqui em Porto Alegre?

M.C. - Aqui em Porto Alegre.

J.P. - Quais são as maiores dificuldades e como se dá a preparação física e psicológica para as competições?

M.C. – Felizmente, por ter um bom treinador, Alexandre Davis, que já estava aposentado do IPA⁴, pois era professor do IPA. Ele exigia muita técnica e potência nos treinamentos. Fiz com ele um excelente trabalho de base, com agachamentos com barras e anilhas que somavam 30 quilos, com técnicas de corrida, com muito trabalho de velocidade, intervalados. Esses treinos eram bastante difíceis de executar, porém me trouxe muita resistência psicológica ao esforço, o que me ajuda até hoje, nos treinamentos de corridas longas.

J.P. - Quais eram, então, as suas distâncias preferidas?

M.C. - Bom, a prova que mais me fascinou a vida inteira eram as provas mais difíceis. Desde que me formei em Educação Física, aprendi que a prova de meio fundo é a mais difícil, pois utiliza as duas fontes energéticas, aeróbica e anaeróbia de uma forma maciça, então, por ser mais difícil, minha pretensão era obter o recorde estadual nos 3.000 metros rasos. Queria correr velozmente e aguentar o maior tempo possível nessa velocidade. Nessa prova corremos ofegantes o tempo inteiro e por esse motivo fazia treinamento específico para provas de 3.000 metros rasos. Esta era a minha prova favorita!

⁴ Instituto Porto Alegre, atualmente Centro Universitário Metodista IPA

J.P. - E depois, além das corridas de 3.000 metros que eram feitas em pistas, eu te vi correndo muitas vezes pela rua. Como se deu esta transição da pista para a corrida de rua?

M.C. – Mesmo treinando para conseguir fazer um bom resultado nos 3.000 metros rasos, temos que correr longas distâncias. O fundo me ajudava a manter o peso, pois gostava de comer bem. Correr na rua em longas distâncias me fazia sentir muito bem. Na verdade, gostava de correr todas as distâncias de provas, em rústicas, meias-maratonas e maratonas. Não posso dizer qual das distâncias eu fui corredora específica porque, por exemplo, nos 3.000 metros rasos eu obtive o recorde gaúcho. Fiz dez minutos, zero três segundos⁵ (10min03s) em pista atlética oficial, porém piso de carvão, que é muito mais pesado e difícil de fazer um bom tempo. Se fosse correr em pista atlética sintética, com certeza meu tempo nos 3.000 metros rasos seria abaixo de dez minutos, pelo mesmo esforço. Destaquei-me em várias provas de pista e de rua: Nos 5.000 e 10.000 metros rasos fui campeã estadual em vários anos; na Meia Maratona eu tinha o melhor tempo na época (1h17min08s); na Maratona de Porto Alegre, corri os 42,196 quilômetros em 2 horas e 47 minutos. O que me motivou a pensar em fugir da especificidade de distâncias, foi quando eu li um texto de Emil Zatopek, chamado “A locomotiva humana”. Este corredor tirou todas as hipóteses que diziam sobre o princípio da especificidade, que se um atleta fosse bom meio-fundista, não seria bom maratonista. Zatopek ganhou numa mesma Olimpíada três provas: 1.500 metros rasos, 10.000 metros rasos e na Maratona. Então, eu comecei a pensar, baseado nele, que se ele podia correr três provas de distâncias e empenhos tão diferentes, que também poderia corrê-las. Por exemplo, Fui campeã estadual de milha (1.609 metros); obtive as melhores marcas da época nos 5000 e 10.000 metros rasos. Melhor tempo na meia-maratona (1h17min08s); fui campeã estadual de Cross por sete anos... Fui a terceira classificada na geral, na Copa Brasil de Cross-Country, 8Km; fui nona no Sul-Americano de Cross-country em 1999 e representei o Brasil no Mundial em Marrakesh, Marrocos, onde fui a número 79^a classificada. Então, não sei qual é a minha especificidade.

⁵ Dez zero três (10min03s): refere-se ao tempo que a atleta completava a corrida de 3.000 metros rasos.

J.P. - Mas destas provas todas que tu citaste qual delas deu maior emoção?

M.C. - Maior emoção foi quando eu fiz meus primeiros 42,195 metros na Maratona de Porto Alegre, sendo que eu nem estava com treinamento específico para a prova e rodava apenas sessenta quilômetros semanais, muito pouco para obter desempenho na prova, larguei bem leve e quando menos eu esperei estava passando as favoritas e depois dos trinta quilômetros eu estava andando muito, muito, muito e fui segundo lugar. Não fui primeira por susto porque até o Paulo Silva⁶ apareceu no meu lado: “Miriam não força porque já está bom demais, ninguém esperava que tu fosses correr tudo isso. Além do mais podes ter câimbras buscando mais velocidade no final da prova.” E pena até, se fosse hoje eu arriscaria mais, pois se eu tivesse tentado possivelmente, em 1991, eu poderia ser a primeira e não segunda.

J.P. - Esta foi sua única ou a primeira Maratona?

M.C. - Primeira Maratona. Eu entrei com treino de 10.000 mil metros e depois, no outro ano, eu fiz um treinamento específico para a prova. Mas aqui no Rio Grande do Sul era assim, há algum tempo atrás, não havia muitas mulheres correndo e era mais fácil se classificar na geral feminino. Também não havia boa premiação. Os prêmios geralmente eram troféus e medalhas. Após o ano 1992, a maratona de Porto Alegre começou a ter mais patrocínio e premiação em dinheiro e passagens para Nova York ou carros, o que fez com que atraísse mais participantes do Brasil, Argentina, Uruguai, Chile, etc. O nível técnico dos participantes melhorou muito. Por exemplo, nesta que eu fui segundo lugar eu fiz três horas e quatorze minutos, em 1991; no segundo ano que eu fiz a minha segunda Maratona, 1992, participei bem treinada, pois iriam dar um carro e passagem para Nova Iorque aos primeiros classificados no masculino e feminino. Nesta edição, fiz duas horas e quarenta e sete minutos (2h47min), que é correr no ritmo de três minutos e cinquenta e sete segundos por quilômetro (3min57s/Km). E mesmo correndo bem, obtive a sétima classificação no geral feminino. Com esse resultado obtive o oitavo lugar no *ranking* brasileiro de melhores maratonistas. Desta vez as 10 primeiras classificadas, marcaram o tempo abaixo de duas horas e cinquenta minutos.

⁶ Corredor do Rio Grande do Sul, atual presidente do Clube de Corredores – Corpa.

J.P. - Tu lembras que o ano era isso?

M.C. – 1991 e 1992.

J.P. - Me diz uma coisa, tu já treinaste em clubes, treinaste sozinha e com o professor Alexandre.

M.C. - O professor Alexandre tinha o incentivo do Internacional, o incentivo do Inter.

J.P. - Existia diferença dentro do grupo entre homens e mulheres, uns recebiam mais apoio do que outros?

M.C. - Olha, na primeira equipe treinada pelo Alexandre, eu não notava isso. Ele fazia o mesmo treinamento, quer dizer, o mesmo treinamento não. Ele treinava a individualidade de cada um explorando o máximo em que cada um era melhor e ele sempre juntava o grupo e pedia, por exemplo, para o Ivan⁷, que era um guri da equipe, para ajudar uma de nós a puxar o treinamento e sempre fazia este entrosamento entre a equipe. Depois mais tarde eu mudei de equipe, fui para a SOGIPA⁸. Eu também sou muito agradecida à SOGIPA pelos meus melhores resultados; tive uma boa infra-estrutura. Na época, eu já buscava patrocínio para conseguir me manter. Precisei ganhar muitas vezes até começar a ser reconhecida como sendo uma boa corredora. Fui treinando certo e colhi muitas vitórias e tempos expressivos, onde ninguém podia me impedir de ficar no mais alto do pódio.

J.P. - E a família? Qual a importância da família nessa tua carreira esportiva?

M.C. - É muito difícil alguém vencer se a pessoa que está vivendo junto com a gente não apoia. Por que a gente faz? Porque tu tens que comer certo, tens que treinar certo, descansar certo e deve ter o apoio de alguém que confie em ti e que te ajude. Na época eu era casada com um corredor que me ajudou a chegar ao meu objetivo. Sempre que tu treinas com quem é melhor que tu, tua tendência é melhorar. Em 1991, após me formar em

⁷ Colega de treino.

⁸ Sociedade Ginástica de Porto Alegre.

educação física-licenciatura plena na UNISINOS, larguei meu emprego de bancária de oito anos para me transformar em corredora profissional, pois teria que ter uma profissão, após os meus quarenta anos, era o que eu calculava, parar de correr profissionalmente. Fui muito contestada por fazer coisas diferentes do que o habitual das pessoas. Mas, ainda bem que persisti em busca dos meus sonhos. Jamais seria a pessoa que sou hoje, se deixasse de viver tudo que vivi como corredora de alto rendimento. Aprendi muito através do meu corpo e das várias escolas de treinamento que passei. Viver tudo isso, me deu uma bagagem de conhecimento muito grande, pois foi a soma dessas experiências que resultou nos meus bons resultados nas corridas. Aqui no Brasil, eu posso falar, pois já corri em outros lugares, no Brasil, na Argentina, no Uruguai, e outros lugares próximos daqui, nós ainda somos muito provincianos em relação a cultura esportiva, Por exemplo, na Maratona de Porto Alegre deste ano, 2012, quase não havia público nas ruas aplaudindo nossos maratonistas. Aquele povo todo, seis mil pessoas correndo em Revezamento, Rústica e Maratona, e ninguém aplaudindo. Enquanto tinha uma seleção do Uruguai com meia dúzia de pessoas, que aplaudia e incentivava nossos corredores há um quilômetro antes da chegada da prova: “Vamos, fuerza, nina”. E falando as coisas mais legais e pedindo autógrafos de quem ganhou. Quando corria, uma vez, tive um tio que veio me procurar perguntando se eu tinha músculo no cérebro. Acredita? Porque as pessoas pensavam: “Tu quer correr porque não quer trabalhar, não quer estudar.” Sendo que eu só me tornei uma corredora depois que eu me formei em Educação Física porque eu sabia que a minha profissão iria ser até os 40 anos, pois sabia que a partir daí as prioridades da vida iriam mudar, iria querer ter filhos, etc. Uma vez, em um dia de chuva, eu corria fazendo a volta no Hipódromo do Cristal. Neste dia, estava muito frio e era só eu na rua, quando ouvi um cara numa parada de ônibus me gritando assim: “Se te põe para trabalhar tu não quer né!” É uma mentalidade errada, porque, tudo o que adquiri na minha vida foi com a educação que eu tive através da corrida, do esporte e dos meus pais: a disciplina, a persistência, a força de vontade, o objetivo de conseguir e de não desistir no meio de das dificuldades... Na metade do treino eu tinha vontade de parar e não parava... e assim aprendi a iniciar, percorrer e concluir tudo na minha vida como as Rústicas que eu concluí, as Maratonas, por isso que eu, como educadora física - já tenho minhas filhas e minha neta - quero comprovar que qualquer pessoa que realiza um treinamento físico, ela vai amadurecer tanto na parte psicológica, física e intelectual. De ter força, resistência psicológica. Não tem coisa melhor para tirar a criança das drogas, tirar de más companhias, porque todos

nós temos uma energia muito grande e se tu não direcionares tua energia para o esporte, tu vai gastar ela de outra forma. Nem sempre da forma certa. Para não ficar doente, temos que botar para fora todos nossos problemas, através do suor, liberando as toxinas e os problemas da vida também.

J.P. - Eu gostaria que tu falasses um pouquinho mais de como era a participação das mulheres nas corridas.

M.C. – Olha, sobre a participação das mulheres nas Corridas de Rua... foi uma evolução. Primeiro, que antigamente não havia premiações nas provas, raramente algum patrocínio. O próprio fardamento feminino era igual ao masculino – os antigos “Canalongas” – a cava era muito grande, corte masculino, aparecia o sutiã. Não tinha nada específico para a mulher; hoje a gente pode escolher um modelo mais bonito que o outro. Eu fui uma das pioneiras, ao olhar provas na televisão, mundiais que passava na Bandeirantes⁹ na época e olhar aquelas roupas europeias, tipo sunquine, que as mulheres corriam... Então, pedi para meu patrocinador confeccionar um modelo feminino para eu correr. Meu patrocinador era a Deandê¹⁰. Olha, eu apareci na primeira corrida e me lembro direitinho, com aquela roupa e todo mundo olhava e cochichava... Achei muito interessante que o Rudimar Cesar Campos Simão¹¹ esposo da Rosane Hack¹² no final da... “Escuta, onde é que eu compro um destes para eu dar para a Rosane.” E daqui a pouco até as vovós das corridas; muitas atletas, como uma epidemia, usavam aquele tipo de roupa, bem feminina... Ficou muito mais bonito ver aquele desfile de mulheres, foi uma evolução na confecção esportiva feminina... Em termos de premiação também eu posso te falar: sempre quando eu subia no pódio, por 12 anos (1990 a 2002), fui a melhor corredora do estado de provas até Meias Maratonas... Quando participava numa prova do interior ou aqui em Porto Alegre e me davam a oportunidade de falar ao microfone eu agradecia aos organizadores, dizia para eles que era muito importante a oportunidade, que não se fossem eles nós não existiríamos... Por que quem sabia o quanto dava trabalho organizar uma prova nesta época não tinha *chip*, mas eles faziam o controle muito bem feito, manualmente e nem cobravam

⁹ Rede Bandeirantes de Televisão.

¹⁰Deandê: Somave Indústria e Comércio de Confecções Ltda., empresa de Porto Alegre, patrocinadora da atleta.

¹¹ Rudimar Cesar Campos Simão, atleta fundista da Sogipa, contemporâneo de Miriam Caldasso.

¹² Rosane Hack: esposa de Rudimar Cesar Campos Simão, também corredora fundista da Sogipa.

valores altos como hoje: A inscrição era um quilo de alimento não perecível no dia da prova e a inscrição era realizada uma hora antes. Naquelas provas, só havia a “nata” do atletismo que competia... Era amor puro pelas corridas. Os envolvidos faziam por amor ao esporte, não era com o fim lucrativo de hoje, que vejo principalmente nas provas do Circuito Adidas, pois cobram, aproximadamente, 80 reais para inscrição individual em uma prova. Hoje sendo treinadora, na minha equipe, os melhores corredores não podem mais participar das provas, porque eles não têm condições financeiras de custear essas inscrições, então assim: ajeitou por um lado, muitos participantes de academias e estragou por outro, poucos corredores de alto rendimento nas provas. Quanto ao índice técnico de resultados nas provas, o nível técnico caiu muito. Os tempos estão muito ruins. Lembro na década de 1990 a 2000, de correr os dez quilômetros em 35 ou 36 minutos e se reduzisse o ritmo da prova, perderia uma a duas posições. Hoje, 2012, há mulheres subindo no pódio na geral feminina com 42 minutos ou mais... Antes o nível técnico era tão forte que atraíamos a mídia da televisão, rádios, ao nosso favor, pois assistir uma rústica, pois era um verdadeiro espetáculo. Felizmente, para comprovar tudo isso, na época gravava em fita de vídeo às inúmeras provas que venci e reportagens. Hoje, tenho todo esse acervo documentado e gravado em DVD e CD. Tenho a súmula do meu melhor tempo nos dez quilômetros, correndo para baixo de 34min56s e os homens para abaixo de 29 minutos, podendo ser até 27 minutos. Lembro, por exemplo, em que a Marizete Franchetti¹³ que tinha 35 minutos nos 10 mil metros e brigava pela primeira classificação. Na época, as cinco primeiras classificadas na prova corriam abaixo dos 37 minutos nos 10 quilômetros. Infelizmente, o nível técnico das corridas se enfraqueceu. Hoje encontrar um treinador com bastante conhecimento é raro. Temos poucos que sabem fazer uma periodização no treinamento. Hoje tem muitos treinadores, mas poucos qualificados... Felizmente, minha principal escola, além da graduação em educação física e especialização em Treinamento Personalizado, minha maior escola foi a minha experiência vivida por muitos anos nas corridas e ter conseguido me transformar numa atleta de alto rendimento. Eu sou o resultado que deu certo. Sou agradecida aos meus mestres “treinadores”, com os quais aprendi muito: Alexandre Davis, Hélio Carravetta, Leonardo Ribas, Marco de Lazari, Paulo Silva, Ricardo d’Ângelo. Estes me ensinaram a verdadeira receita de ser campeã. Na década de noventa, a nossa geração de corredoras abriu portas para a igualdade nas premiações. Sempre que havia oportunidade, fazia um apelo público e de conscientização

¹³ Nome sujeito à confirmação

para valorização das mulheres na corrida. Alguns organizadores diziam. “Ah mais têm poucas mulheres!” Respondiam, “justamente, se têm poucas mulheres é porque é muito mais difícil para uma mulher correr, pela condição social, aceitação social ... é difícil porque a mulher é mãe, é dona de casa, trabalha fora e é uma barreira por que nós viemos de uma mentalidade machista... Hoje, graças à Deus... a mulher está se cuidando, é mais respeitada e ocupa um lugar de destaque em quase todos setores. Felizmente, desde que inaugurei em agosto de 2009 a Academia de Corrida Miriam Caldasso, as mulheres ocupam 68 % dos praticantes da academia.

J.P. - Quais as atletas que te serviram de exemplo? Quem foi tua inspiração?

M.C. – Olha, eu tenho uma pessoa muito especial, eu acho que é um exemplo de superação e que nos dava um banho de resultados nas corridas. Esta pessoa foi a Antônia Osvaldina¹⁴. A Antônia, eu sei a história dela: ela treinava lá na Redenção com o Alexandre Davis, quando eu entrei lá ela já era atleta do Alexandre. Foi assim, um dia, ela estava passeando com o Alexandre e com o Vânio¹⁵ que são os dois filhos dela... Estava separada do marido que morava em São Paulo. Ela veio para Porto Alegre e trabalhava servindo cafezinho na Renner, mas não as Lojas Renner, era alguma coisa com corretora ou investimento Renner, não sei bem. Tinha 40 anos, e foi levar os dois meninos para jogarem futebol na Redenção. A aparência dela era assim: baixinha, meio indiazinha... e aí ela começou a correr com as crianças e o Alexandre Davis olhou com aquele olhar técnico e viu ali uma possibilidade de fazer uma campeã; olhou e perguntou se ela queria treinar corridas. E aí começou a dar treinamento o que a transformou na melhor corredora do estado, inclusive, teve uma época que ela ganhava tanta prova que ultrapassava as melhores corredoras, tipo a Geni Mascarello¹⁶ que estava no auge. Eu também tenho o maior respeito pela Geni, depois eu vou falar. A Geni é outra mulher que admiro muito, aquela mulher é um cavalo para o treino; o maior mérito da Geni, no meu ponto de vista era a disciplina, perseverança, determinação e a capacidade de suportar treinos desgastantes. Ela treinava muito... Digo assim, no bom sentido, era uma cavala para o treino. Ela mereceu todos os títulos que teve, sete vezes campeã da Maratona de Porto

¹⁴ Antônia Osvaldina O. Silva, vencedora 8ª Maratona de Porto Alegre em 1991.

¹⁵ Filhos de Antônia Osvaldina O. Silva.

¹⁶ Corredora de Porto Alegre, vencedora de sete maratonas de Porto Alegre, ícone do atletismo gaúcho.

Alegre e para mim também foi um exemplo. Teve uma época que nós tivemos rivalidades, pois ambas éramos muito competitivas, mas hoje nós somos amigas e a considero muito.

J.P. - O esporte te deu suporte para tua carreira profissional?

M.C. – Bom, o esporte me ensinou muitas coisas... Por exemplo, que nada é impossível. Quando eu tinha, aproximadamente, dez anos de idade e morava lá em Camaquã, no último dia do ano, próximo à meia-noite, ficava hipnotizada, em frente há uma pequena televisão (preto e branco), assistindo a Corrida de São Silvestre¹⁷, dizia: “Um dia eu quero estar ali.” Em alguns anos depois, ainda em Camaquã, quando tinha uns 13 anos, esperei fardada para a corrida, e saí correndo na largada da prova. Corri por volta das ruas próximas a minha casa. No próximo final de ano, consegui alguns amiguinhos para fazerem comigo um novo itinerário na hora da largada da São Silvestre. Então fizemos a volta entre uma entrada e outra de Camaquã e na época, por ignorância, eu achava que eu estava percorrendo a mesma distância de 12 quilômetros e 600 metros da prova de São Paulo, mas na verdade dava apenas 6 quilômetros. Antigamente a São Silvestre era realizada à noite bem na virada do ano, então, eu achava que porque eu chegava mais ou menos na mesma hora que eles chegavam, pensava que corria na mesma velocidade que os ganhadores da prova. Na verdade, não tinha muito discernimento sobre a relação de tempo/distância. Tenho muito a agradecer às minhas vivências nas corridas, pois me ensinaram e ensinam muitos valores positivos, os quais me ajudam em muitos sentidos no meu cotidiano. Todo este aprendizado, me fez acreditar que temos que traçar objetivos e trabalhar (treinar) para conseguir realizá-los. Temos que ter paciência, perseverar e ficar feliz por cada esforço alcançado. Não podemos desistir com as dificuldades e entender que tudo faz parte do processo de crescimento para atingirmos nossas metas. Temos que acreditar no nosso potencial, investir, achar as pessoas certas para nos ajudar nesse processo... Algumas vezes, estava um pouco gordinha, e vi que mesmo não tendo o melhor biótipo para ser uma campeã, foi há prática do treinamento específico que me conduziu até o alto rendimento nas corridas. Hoje, lembrando aquela “iniciante”, cheia de sonhos, diferentes dos comuns, pois correr na época era coisa de gente “louca”, que largou o emprego de 8 anos de bancária, para ter mais tempo para treinar/descansar, mais...que um

¹⁷ Corrida Internacional de São Silvestre, realizada anualmente no dia 31 de dezembro na cidade de São Paulo.

dia queria poder representar o Brasil em um mundial?!. E como eu treinei para isso... que quando achava que seria naquele dia, ainda não era...e que fui persistindo, otimista..., que quando eu relaxei, me convocaram para ir representar o Brasil... Bom, gente, quando eu ganhei o meu fardamento do Brasil, meu Deus parecia que eu era “gigante”, uma grande bola de luz e energia. Para conquistar meus resultados, eu tive muita gente boa no meu caminho, um deles o trabalho do psiquiatra esportivo Luiz Fernando Varela¹⁸, a quem eu tenho o maior agradecimento. Ele desenvolveu em mim, uma capacidade muito grande de concentração; Ensinou há me isolar e concentrar para meus objetivos; Há não esperar o estímulo dos outros, e sim de dentro da minha capacidade interna e da minha grande energia. Ensinou a suportar e ficar indiferente às críticas de quem não queria que fosse atleta. Aprendi que quando chegamos no “topo” do pódio, o mais difícil é nos mantermos no auge. Aprendi que o sucesso da gente incomoda muita gente, que na verdade te admira em excesso e por esse motivo, gostaria de estar no teu lugar... E como não tem a mesma coragem de lutar por seus sonhos, espera a tua saída do topo. Aprendi a não desperdiçar minha energia contando os meus planos e objetivos para os outros. O mais importante é acumular o potencial interno, para realizá-los. Aprendi a ser concentrada, proprioceptiva, direcionada aos meus planos no silêncio e manter a boa convivência na sociedade, sem me abalar pelas críticas negativas por ter objetivos diferentes. Mas, que é muito importante buscar os especialistas para realizar nossos planos.

Depois de ter sido convocada para meu primeiro Mundial de Cross Country em Marrocos, algo que parecia tão longe... Deu um “branco” na minha mente..., “O que eu faço agora?” E aí o doutor Luiz Fernando Varela me deu a dica: “Vamos traçar um novo objetivo: Ensina para as pessoas que elas também podem conseguir alto rendimento nas corridas, ensina o caminho que tu já conheces”. Conversando com ele, decidimos que deveria voltar a estudar, fazer uma especialização, pois fazia dez anos que havia me formado em Educação Física. Então, procurei na UFRGS¹⁹ uma especialização de um ano, em Treinamento personalizado. Precisava de uma carta de apresentação para ingressar no Curso de Especialização. Procurei meu segundo treinador, Elio Carravetta²⁰ que estava trabalhando no Estádio Beira Rio, no Clube do Internacional. Quando ingressei no curso de Treinamento Personalizado, especializado em treinamento, eu adorei... Era tudo que eu queria! Aliei o conhecimento há prática como atleta profissional na Sogipa, no Vasco da

¹⁸ Luiz Fernando Brenes Varela.

¹⁹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

²⁰ Elio Salvador Praia Carravetta.

Gama²¹ do Rio de Janeiro, isso em 1999. Assim, logo iniciei a colocar em prática a minha nova profissão de treinadora em atletismo, surgiu então, há equipe de corrida Miriam Caldasso e assim, meu novo plano e objetivo, já estava em ação... “realizar os sonhos das pessoas através das corridas”.

A corrida sempre me ajudou na minha vida, na minha capacidade de recuperação e nos momentos mais difíceis, me deu auto-estima para superar as dificuldades. Se eu fosse dar hoje um presente para as pessoas que quero bem, eu daria a elas a condição de correr... Vou tentar definir o que é a corrida: “É uma oração comigo mesma”, é uma união ao Deus que habita nosso ser! É um universo tão grande que aproxima tanta gente boa que, dificilmente, tu vais encontrar um ladrão, uma pessoa mau caráter... Para ser campeão, temos que fortalecer nossas virtudes e buscar a essência dos nossos valores de seres humanos.

A corrida me proporciona um mundo maravilhoso, por exemplo, nesta academia de corrida, eu criei uma família Miriam Caldasso. É impressionante, que ficam somente pessoas com o mesmo perfil. As pessoas que vem aqui para esta academia estão aqui para treinamento, para um ajudar o outro. Se vir um gordinho, um magrinho, um altinho, um pretinho, um branquinho, um amarelinho, um japonês, todo mundo é bem vindo. O que nos une é a vontade de progredir no esporte e levar uma vida saudável. Porque todo mundo já sabe que todo mundo é igual e que estamos aqui nesta passagem para evoluirmos e ajudar com nosso trabalho na felicidade das pessoas. O meu plano antes, como atleta, era chegar a ser a melhor atleta; hoje eu tenho uma missão de vida, ajudar as pessoas através da corrida a melhorar a sua vida e passar para elas todas aquelas vivências e com meu conhecimento ajudá-los para que elas sejam pessoas melhores, mais saudáveis e felizes. Meu sonho em ter uma academia diferente, já é realidade, tanto é que se chama Academia de Corrida. Hoje o meu objetivo é tornar nossa academia em uma referência do melhor trabalho realizado, dos melhores profissionais, do melhor nível de alto condicionamento, mais saudável, feliz e unido pelo verdadeiro espírito de equipe.

J.P. - Para terminar eu gostaria que tu deixasses uma mensagem, falaste bastante, mas para quem esta iniciando, o que você pode dizer para as meninas que queiram ter uma carreira esportiva?

²¹ Club de Regatas Vasco da Gama.

M.C. - A primeira coisa que eu digo: O importante é ser feliz! Buscar em seu íntimo qual é o verdadeiro objetivo da tua vida? Planejá-lo para que seja realizado. Traçá-lo no tempo, estabelecendo metas e submetas. Depois procure as pessoas certas, especialistas e os meios certos para te conduzirem ao objetivo. Tem que ter paciência, trabalhar em busca do que se quer e persistir. Treinar corretamente. Ficar feliz por cada tantinho que conseguir. Saber que, para ser um bom ganhador, deve primeiro saber ser um bom perdedor, pois no início não se sai ganhando... Pergunta para mim se eu sempre ganhei? Não! Eu já fui há última colocada em uma prova... Temos que ter humildade para saber aceitar as coisas e desenvolver a coragem para dar a volta por cima. Temos que ter paciência, pois o “corpo” tem um tempo de adaptação. Saber respeitar isso, perceber do que é preciso. Não adianta ser somente geneticamente favorecidos, só vamos chegarmos a ser campeões se evoluirmos também nas virtudes. Tudo é interligado, temos que ter persistência... Iniciar, percorrer e concluir. Não focar nos obstáculos e sim no objetivo lá na frente. Não podemos desistir no meio do caminho. Quando “realmente” queremos, conseguimos concretizar! Temos que deixarmos de sermos vítimas de nós mesmos. Eu só comecei a ganhar quando vi que era composta pelas mesmas partes de um campeão. Ele tem duas pernas, dois braços, pulmões, coração, olhos, nariz, que nem eu. O que difere?” É querer... é treinar... Todo mundo pode! Só temos que encontrar a forma os meios certos para atingir nosso objetivo. Nossos limites se ampliam conforme vamos vivendo... A quebra dos limites fascina... Para se tornar grande, os nossos sonhos devem ser grandiosos.

J.P. - Eu agradeço em meu nome e da professora Silvana²² do CEME. Muito Obrigado.

[FINAL DO DEPOIMENTO]

²² Silvana Vilodre Goellner, Coordenadora do Centro de Memória do Esporte.