

## **PORQUE HÁ TANTA GENTE A CORRER?**

- Para perder peso
- Está na moda
- O médico aconselhou
- Para deixar de fumar
- Para fazer parte de uma comunidade

## **NO QUE A CORRIDA NOS TRANSFORMA?**

### • **PESSOAS MAIS ORGANIZADAS**

A corrida ajuda-nos a planear mais as coisas. Se pretendermos participar numa prova, temos que treinar para ela e consequentemente conciliar a agenda de trabalho e a vida social com um plano de treino.

### • **ENSINA-NOS A SER MAIS HUMILDES**

A corrida é o desporto mais democrático que conheço. O recordista do mundo corre ao lado do atleta mais modesto. O médico ou cientista corre juntamente com o pedreiro e ajudam-se mutuamente. Não é possível correr ao ritmo do vencedor da prova e podemos demorar o dobro do tempo dele para terminar. Isso ensina-nos a ser humildes e dá-nos lições de aceitação.

### • **AUMENTA A AUTOESTIMA**

Você valoriza o próprio esforço e reconhece a grandeza do que acabou de fazer.

### • **APRENDE A SUPERAR-SE**

A corrida mostra-nos que somos capazes de muito mais do que acreditávamos.

## MAS COMO EXPLICAR QUE A CORRIDA NOS DÁ PRAZER?

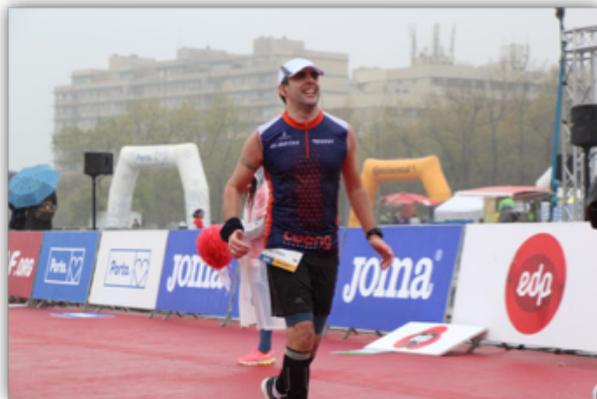
### SUSANA LOURENÇO

*“A luta, os obstáculos, as conquistas que a corrida me apresentou ao longo destes anos todos definiu-me como pessoa e como ser emotivo que sou. Entranhou-se em mim de tal forma que atualmente eu, sem corrida, não sou eu.”*



### ANTÓNIO PINHEIRO

*“A corrida mudou a minha vida, mudou a minha forma de me relacionar com o mundo. A corrida é viagem, é conhecimento, é amizade e família.”*



### RITA SILVÉRIO MARQUES

*“Correr para dar um bom exemplo de desporto e vida saudável aos nossos filhos. São 4 e ninguém fala de obesidade, depressão de adolescência, de fumar. Não há dias e dias passados em frente à PlayStation, pois não são educados assim.”*



## **JOSÉ CAPELA**

*“Correr é simples. Um pé à frente do outro, um pequeno impulso das pernas sincopado por um ligeiro movimento de braços. Um diálogo entre o corpo e a mente, escrito pelo coração e falado pelos pulmões. Correr é social.*

*Um ato solitário e solidário, que nos leva ao encontro dos outros - “força amigo”, “cola aí”, “vamos companheira.”*



## **ANA LUISA XAVIER**

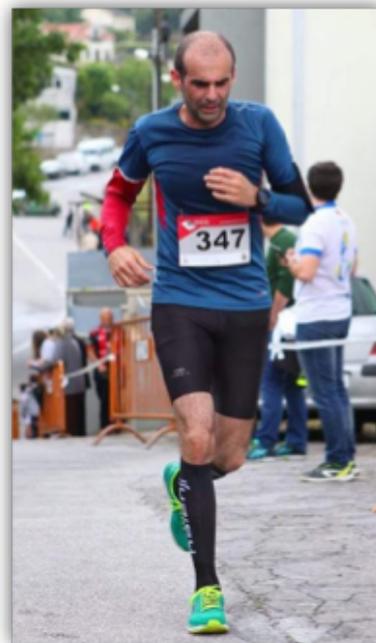
*“Para mim, correr é usufruir, tirar partido. É o gozo de pisar a relva fresca, sentir o aroma dos eucalíptos distribuídos pelo caminho, os pés a enterrar-se na terra ensopada pelas chuvas recentes, chapinar nas poças”. É ter sensações. Das gotas da chuva na cara, da lama a salpicar as pernas, dos sons das folhas de outono que pisas. Correr libertar-me das preocupações.”*



## PAULO JORGE DIAS

*“O prazer não se explica. Sente-se.*

*“Correr por prazer é a arte do inexplicável. É uma dor que não aflige, um cansaço que não nos verga, uma força desconhecida que nos empurra para fora de casa a horas em que quase todos dormem. Uma vontade indomável de explorar caminhos, estradas, lugares, muitos deles desertos, ao mesmo tempo que exploramos vontades, capacidades e energia que se escondem dentro de*



## TIAGO DIONÍSIO

*“A corrida é uma fonte de equilíbrio na minha vida quotidiana. Para além de ajudar a manter uma boa condição física, é também uma boa maneira de aliviar a pressão de uma vida profissional intensa. A corrida é um momento do dia em que podemos estar sozinhos com os nossos pensamentos, onde podemos reflectir sobre tudo o que quisermos os meus sonhos/objectivos/projectos são idealizados. A corrida é uma meditação em movimento que ao longo dos anos se tornou fundamental para o meu bem-estar e que define bem a pessoa que sou.”*



“DIZEM QUE O DINHEIRO COMPRA A FELICIDADE.  
EU COMPRO SAPATILHAS  
QUE É QUASE A MESMA COISA”

---

Vitor Dias

Correr Por Prazer

[www.vitordias.pt](http://www.vitordias.pt) [www.correrporprazer.com](http://www.correrporprazer.com) | [vitordias@correrporprazer.com](mailto:vitordias@correrporprazer.com)

[facebook/correrporprazer](https://facebook.com/correrporprazer) | [facebook/dias.vitor](https://facebook.com/dias.vitor) [linkedin.com/in/diasvitor](https://linkedin.com/in/diasvitor)